

YADHIRA SÓLO PIENSA EN SEXO... ¡Y TÚ TAMBIÉN! PÁG. 32
H®
PARA HOMBRES
DOPAJE GENÉTICO
¿NACEN O SE HACEN?
HAZ "MIGAS" CON LAS LIGAS
¡EJERCÍTATE!
VIENE, VIENE...
PROVÓCALE UNA MÁXIMA
HUMEDAD
ARDE FRANCIA
ANGELIQUE BOYER
¡BAILA CON ELLA!
LA VOLVIMOS A VESTIR
CECILIA GALLIANO
¡DALE UNA NOCHE BUENA!
EVITA 45 ERRORES DE LIGUE NAVIDEÑO
NM
DICIEMBRE 2006 $30.00 US3.50
00091
9 771665 227019
hextremofull.blogspot
iatyzdel

Diciembre
no.91
H PARA HOMBRES®



POR
ALFREDO CEDILLO
FOTO
URIEL SANTANA
COORDINACIÓN DE MODA
LALO PÉREZRIVERA
MAQUILLAJE
DANIEL LEZAMA
PEINADO
JORGE BELTRÁN
ASISTENTES DE FOTO
HUGO SERNA /
FRANCISCO LEIJA
PRODUCCIÓN
VERANIA PÉREZ
AUDIOVISUAL
BE PRODUCTIONS

¡FIRMA DE AUTÓGRAFOS!

ANGELIQUE BOYER

¡CONÓCELA EN PERSONA!

Descubre en vivo y a todo color la belleza de esta actriz francesa, ella estará firmando autógrafos el viernes 15 de diciembre a partir de las 15 horas. Te esperamos en la explanada del **Sanborns** de Plaza Cuicuilco (Av. San Fernando #649, esq. Zapote, Col. Peña Pobre), **México, D.F.** ¡**Sanborns** y **H para hombres** te invitan!

Sanborns

...Y SIGUE H DANDO

Al hacer un recuento del significado que tuvo el 2006 para nosotros, vienen a la mente cientos de momentos inolvidables con personalidades hermosas: **Aracely**, **Odalys, Maite**, **Vanessa**, **Mayrín**, **Ludwika**, **Ana**, **Ivonne**, **Camila**, **Marlene** y **Paulina**. ¿Cómo olvidar a las **diputadas sexys**?, ¿a **Cecilia Galliano** en **H Extremo**? pero, sobre todo, ¿cómo olvidarte a ti, "**H**" maniaco?, que siempre estuviste a nuestro lado con atinadas sugerencias. Es por eso que este espacio lo hemos dejado en blanco como homenaje a la confianza que depositas en nuestras páginas, ¡Es tuyo! para que sigas imaginando y soñando con las bellezas que aparecerán durante el **2007**. Descúbrelas tú mismo...

Esta última edición del año te deleitamos con una mujer que tiene el ombligo más sensual del planeta, **Angelique Boyer**. ¡Disfrútala!

¡Feliz Navidad!... y que la alegría de las fiestas se repitan todos los días del Año Nuevo.

H PARA HOMBRES

Contenido

06
Diciembre



PARA**H**OMBRES







H
PARA HOMBRES®

DIRECTORA EDITORIAL **Verena Bormann**
DIRECTOR EDITORIAL ADJUNTO **Alfredo Cedillo**
ASISTENTE DE DIRECCIÓN EDITORIAL **Angélica Uriarte**

DIRECTOR DE FOTOGRAFÍA **Carlos Magaña**
COORDINADORA DE FOTOGRAFÍA **Verania Pérez**
ARCHIVO FOTOGRÁFICO **Christopher Armenta**

EDITORIAL
EDITOR **Luis Rodríguez Munguía**
EDITOR JR. **René Téllez**
COORDINADORA EDITORIAL **Luz Carmen Meraz**
REDACCIÓN **José Luis Amador**

ARTE Y DISEÑO
DIRECTOR DE ARTE **Moisés López**
EDITORES GRÁFICOS **Manuel Díaz, José Luis Alcázar**
DISEÑO **Stuart Echeverría**
RETOQUE DIGITAL **David Saldaña**
ILUSTRACION **Ricardo Camacho, Guillermo Piña, Óscar Quezada**
TRÁFICO Y PREPRENSA **Rodrigo de la Vega**
MODA
EDITOR DE MODA **Lalo Pérezrivera**

COLABORADORES
Arturo Fonseca, Begoña Llanos, Jesús Yáñez Luis A. Vázquez, Gianfranco De Cesco, Antonio Ruiz, Cecilia Flores, Martín Ángeles, Alejandro Enríquez, Rafael Aviña, Norberto García, Alonso Luna, Alejandro Alvarado, Ivette Romero

e-mail revistah@notmusa.com.mx

NM
N O T M U S A

DIRECTOR GENERAL **Carlos Flores**
DIRECTOR DE PLANEACIÓN ESTRATÉGICA Y DESARROLLO **Roberto Khalil**
DIRECTOR COMERCIAL **Domingo Blanco**
DIRECTOR DE PRODUCCIÓN **Lutz T. Keferstein**
DIRECTOR DE PREPRENSA **Javier Munguía**
GERENTE COMERCIAL REVISTAS MASCULINAS **Carlos Ostos**
GERENTE ADMÓN. VENTAS **Guadalupe Arredondo**
DURECTORA DE MERCADOTECNIA **Claudia Núñez**
EJECUTIVOS DE VENTAS
Arantza Carvallo, José Luis Torres, Sergio Ramírez
ASISTENTE DE DIR. COMERCIAL **Guadalupe Carrasco**

INSTITUTO VERIFICADOR DE MEDIOS

H PARA HOMBRES®. CERTIFICADO DE LICITUD DE TÍTULO No. 11157. CERTIFICADO DE CONTENIDO No. 7786. RESERVA: 04-1999-072910272700-102. EDITADO POR: NOTMUSA, S.A. DE C.V., BLVD. ADOLFO LÓPEZ MATEOS Nº 160, COL. SAN ÁNGEL INN C.P. 01060, MÉXICO, D.F., TELS. 91-40-95-00. FAX: EXT. 2101. IMPRESA EN SPI (SERVICIOS PROFESIONALES DE IMPRESIÓN, S.A. DE C.V.), MIMOSAS Nº 31, COL. SANTA MARÍA INSURGENTES, C.P. 06430, MÉXICO, D.F., TEL. 55-97-79-66. DISTRIBUIDO POR UNIÓN DE VOCEADORES Y EXPENDEDORES DE LOS PERIÓDICOS DE MÉXICO EN EL D.F. DISTRIBUIDO POR PUBLICACIONES CITEM, S.A DE C.V. EN EL INTERIOR DE LA REPÚBLICA. DISTRIBUIDO POR CORPORACIÓN SILCRES, S.A. DE C.V. EN EL EXTRANJERO. AV. AÑO DE JUÁREZ #84 COL. GRANJAS SAN ANTONIO, MÉXICO D.F., DEL. IZTAPALAPA, TEL. 85-03-93-08. FECHA DE IMPRESIÓN: 20 DE NOVIEMBRE DE 2006. PRINTED IN MEXICO.



Fergie
La reina de la sensualidad

Cuando Fergie tenía ochos años doblaba la voz de *Sally* para la caricatura de *Charlie Brown*; después formó parte de la serie de televisión *Kids Incorporated* y durante varios años fue corista de algunos cantantes; en 1987 debutó en la pantalla grande dentro del filme *Terror Monster in the Closet*. También ha participado en otras películas como *Rocket Power* (2003), *Be Cool* (2005) y *Poseidón* (2006); pero cuando inició el 2003 ingresó a la banda **The Black Eyed Peas** convirtiéndose en la vocalista y con ellos conoció el verdadero éxito sobre el escenario; este año presentó su primer álbum en solitario titulado *The Dutchess*.

Poseedora de un cuerpo perfecto y una voz poderosa, la exótica Fergie tiene otras características que la hacen diferente al resto de sus colegas, como los *piercings* perdidos en su cuerpo, ¿alguna vez te has detenido a mirarlos?, tiene ocho en cada oreja y uno en la ceja, además la escultural cantante adoptó el sobrenombre de la duquesa de York, Sarah Ferguson, por si eso fuera poco es considerada una de las intérpretes más sexys.

CASILLERO PERSONAL

NOMBRE: Stacy Ann Ferguson
CUMPLEAÑOS: 27 de marzo (Aries)
CIUDAD DE NACIMIENTO: Whittier, California, EE.UU.
COLOR DE OJOS: Azul
ESTATURA: 1.63 m
MEDIDAS: 95-62-92
PELÍCULA QUE SE ENCUENTRA FILMANDO: *Grindhouse*
FRASE CÉLEBRE: "Cuando dejé las drogas hablé con Dios y sentí cómo me echaba en cara haber desperdiciado el talento que me había dado para cantar".

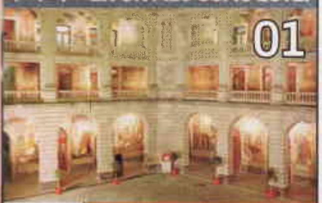
FOTO CORTESÍA UNIVERSAL MUSIC

En Agosto de 1890 se realizó la primera ejecución en la silla eléctrica en Nueva York.

DICIEMBRE 06

+++ CONOCE LO QUE SUCEDIÓ DÍA POR DÍA EN UN MES COMO ÉSTE.

01



1867. SE CREA LA ESCUELA NACIONAL PREPARATORIA, BAJO LA DIRECCIÓN DEL MAESTRO GABINO BARREDA.

02

FELIZ CUMPLEAÑOS ARIANA, ¡TE QUEREMOS!



1971. LA SONDA MARS 3 ES EL PRIMER VEHÍCULO QUE "ATERRIZÓ" EN MARTE.

03



1910. SE USAN LAS LUCES DE NEÓN POR PRIMERA VEZ EN PÚBLICO (EN EL AUTO SHOW DE PARÍS).

+ Las luces de neón son un tubo que contiene gas a baja presión al que se le agrega una corriente eléctrica.

04



1888. GEORGE EASTMAN, INVENTOR ESTADOUNIDENSE, PATENTA LA CÁMARA KODAK.

1953. MUERE JORGE NEGRETE, MÍTICO ACTOR Y CANTANTE.

05



+ Fue también conocido como "El charro cantor".

Amor jarocho

Este blog es famoso y se titula *Harukarin Blog*; supuestamente se basa en difundir hechos reales, como las vivencias de un hombre de 23 años que afirma haberse hecho la operación jarocha (cambio de sexo) porque, después de haber mantenido una larga relación con su novia, ésta descubrió que era lesbiana y lo prefería a él como mujer. **Nakagawa Haruka**, el hombre que dice haber salvado su historia de amor gracias a tijeretazos e inyecciones, es puesto en duda: "La historia de un hombre que se cambia de sexo porque ella se lo pide es sumamente ridícula", opina uno de los críticos.

Harukarin afirma que sus pechos empezaron a crecer al poco tiempo de haber sido inyectado con hormonas femeninas, a lo que otro escéptico explica: "Clínicamente es imposible desarrollar un busto tan rápido como el que describe Harukarin". Desconocemos si es verdad la historia pero te la pasamos al costo.



¡Para bailar la Bamba! ¿Me acompañas?

Rapidines

CHITA LONGEVO

No le basta con ser un mito viviente y uno de los personajes más célebres del cine. ¡"Chita" figura en el libro de los Récords Guiness por ser el chimpancé más longevo del mundo con 74 años de edad! El fiel compañero de Tarzán —sí macho— fue capturado en Liberia en 1931 y lleva una vida envidiable en Palm Springs.

Reloj de arena

Para la temporada del *Swatch FIVM Beach Volleyball World Tour 2006*, el evento más importante de voleibol playero, la marca líder en marcadores del tiempo: **Swatch** lanza dos exclusivos relojes, para nosotros el *Be part of it* (1,400 pesos aproximadamente) y para ellas el *Speed game* (650 pesos aproximadamente), ambos son una combinación entre el azul del mar, el sol y la arena.



¡FELIZ NAVIDAD! TRIVIA

Esta Navidad queremos regalarte un par de relojes edición especial *Swatch FIVM* —uno para mujer y otro para hombre—, si quieres llevarte uno escribe a **trivias_h@notmusa.com.mx** y dinos el origen de Santa Clos. ¡Los primeros en responder correctamente ganan!



Urano también tiene anillos, pero no son visibles desde la Tierra.

DICIEMBRE **06**

+ + + ESTE MES DÍA POR DÍA

06



1810. MIGUEL HIDALGO DECRETA LA LIBERTAD DE LOS ESCLAVOS.

07



1945. ES PATENTADO EL HORNO DE MICROONDAS POR EL NORTEAMERICANO PERCY SPENCER.

08



1980. MUERE JOHN LENNON, EL ESCARABAJO MAYOR.

09

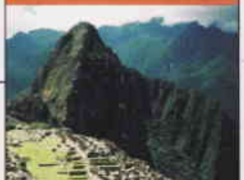


1966. LA CADENA DE TELEVISIÓN NBC EMPIEZA A TRANSMITIR LA SERIE *STAR TREK* (VIAJE A LAS ESTRELLAS).

+ Una de las series más impactantes de todos los tiempos.

10

1983. LA CIUDAD PERUANA DE CUZCO Y EL SANTUARIO DE MACHU PICCHU SON DECLARADOS BIENES CULTURALES DE LA HUMANIDAD.



+ Fue construida en la cresta de un cerro.

¡Qué pesado!

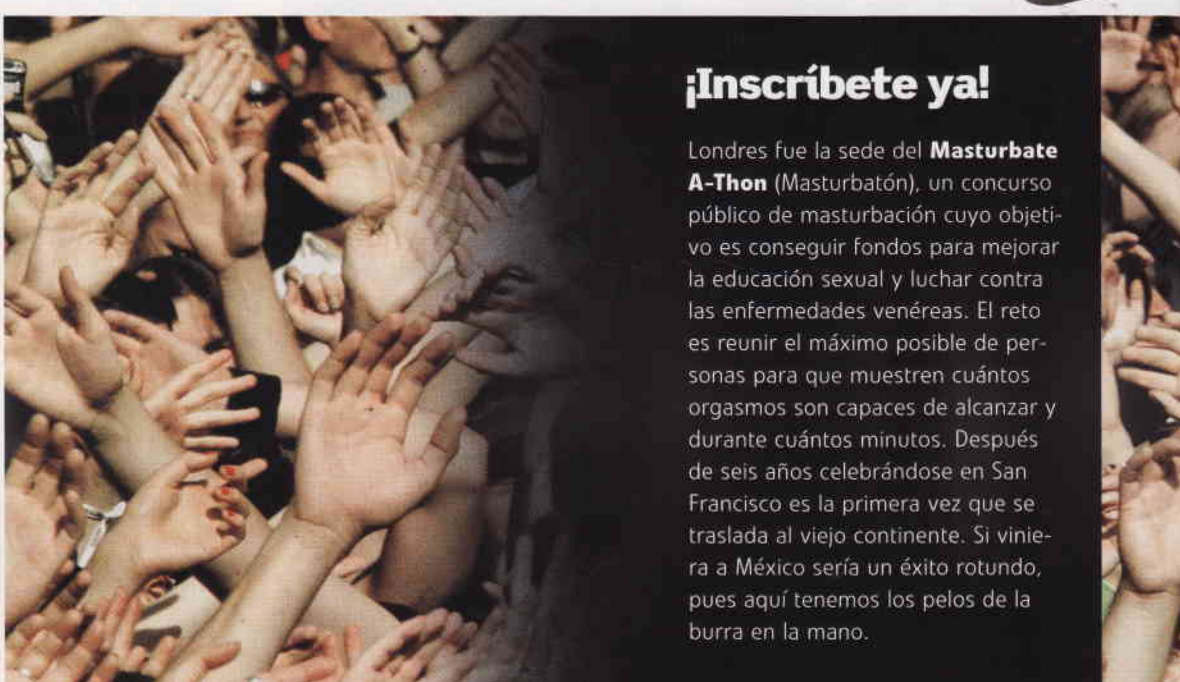
Pesa 360 kilos, pero llegó a ser considerado como el hombre más gordo del mundo con 560 kg; se trata del mexicano Manuel Uribe Garza, de 40 años y 1.90 m de estatura, quien podría someterse a una intervención para reducir obesidad en un hospital de Módena, Italia. Los médicos informaron que preparan un quirófano especial e instrumentos de un tamaño superior al habitual. El objetivo es intervenir en la "mala absorción" de los intestinos del paciente, creando "una serie de cortocircuitos para reducir la absorción de los alimentos (y hacer que) sólo el 10% del intestino esté habilitado para el transporte de la comida. Dentro de dos años, Uribe tendrá que haber perdido la mayor parte de su peso", dijo el médico. Manuel llevaba una vida normal hasta los 22 años, cuando pesaba 130 kilos y tenía un empleo en EE.UU. Hoy todavía no se puede mover, y aunque los italianos le ofrecen su ayuda de manera gratuita, el mexicano no está convencido.



NUMERALIA

60% de la población vivirá en ciudades en el 2050.

FUENTE: ONU



¡Inscríbete ya!

Londres fue la sede del **Masturbate A-Thon** (Masturbatón), un concurso público de masturbación cuyo objetivo es conseguir fondos para mejorar la educación sexual y luchar contra las enfermedades venéreas. El reto es reunir el máximo posible de personas para que muestren cuántos orgasmos son capaces de alcanzar y durante cuántos minutos. Después de seis años celebrándose en San Francisco es la primera vez que se traslada al viejo continente. Si viniera a México sería un éxito rotundo, pues aquí tenemos los pelos de la burra en la mano.

El primer ordenador fue el ENIAC, construido en 1946 en la Universidad de Pensylvania.

DICIEMBRE 06

+++ ESTE MES DÍA POR DÍA



11

1901. GUGLIELMO MARCONI ENVÍA LA PRIMERA SEÑAL TRASATLÁNTICA DE RADIO.



12

1531. APARICIÓN DE LA VIRGEN DE GUADALUPE EN EL CERRO DEL TEPEYAC.



13

1967. SE LANZA EL PIONEER 8 EN ÓRBITA SOLAR.

+ El programa Pioneer es un conjunto de misiones espaciales no tripuladas de los Estados Unidos, diseñadas para la exploración planetaria.



14

1503. NACE EL ASTRÓLOGO FRANCÉS MICHEL DE NOSTRADAMUS.



15

1843. EL ESTADO DE YUCATÁN SE REINCORPORA A MÉXICO.



¡Saturninos!

Enceladus, la minúscula luna de **Saturno**, podría ser el lugar con mayores posibilidades de tener vida dentro del Sistema Solar. Bueno, eso dice Bob Brown, del equipo de la sonda Cassini, quien cree que el pequeño cuerpo celeste (la sexta luna más grande de las 31 que tiene Saturno) contiene moléculas orgánicas simples, agua y calor, que son los ingredientes para la vida. Ahora que, como dice el dicho, si los hombres son de Marte y las mujeres de Venus... ¿qué habrá en Saturno?

Tiempo y velocidad

Estamos en pleno diciembre y como es costumbre no sabes qué regalarle a tu cuate o a tu papá, pues deja de preocuparte porque el nuevo cronógrafo PRS516 de **Tissot** es la solución. Su diseño está inspirado en el mundo del automovilismo. Encuéntralo a la venta en tiendas departamentales a un precio aproximado de 13 mil pesos.



Papel, ¿higiénico?

Cuando en 1890 la compañía **Scott** puso en venta el primer papel higiénico en rollos, le causaba tanta vergüenza ser asociada a ese producto que decidió no poner su nombre en el empaque. Ni te imaginas las peripecias que ha tenido que pasar la humanidad para limpiarse el trasero. ¡Un gran invento!



+ EN ROMA UTILIZABAN UNA ESPONJA AMARRADA A UN PALO QUE SE SUMERGÍA DENTRO DE AGUA SALADA Y ESTABA A DISPOSICIÓN EN LOS BAÑOS PÚBLICOS.

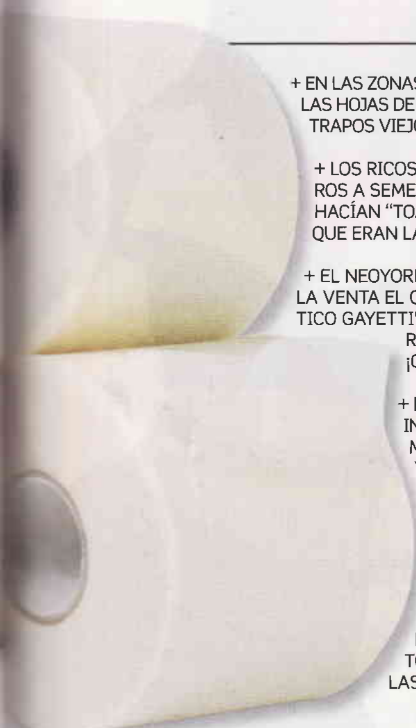
+ LOS EMPERADORES CHINOS ORDENARON HOJAS ESPECIALES PARA BAÑO QUE MEDÍAN CASI UN METRO DE LONGITUD.

+ EN NORTEAMÉRICA PREFERÍAN LAS HOJAS DE MAÍZ, MIENTRAS EN ZONAS COSTERAS SE LAS INGENIABAN CON CONCHAS MARINAS O CORTEZAS DE COCO.

+ CON LA LLEGADA DE LA IMPRENTA, PERIÓDICOS, LIBROS, REVISTAS Y CATÁLOGOS TUVIERON EN EL BAÑO SU "SEGUNDA CASA".



Un león copula con la misma hembra cien veces al día.



+ EN LAS ZONAS RURALES ERAN EFECTIVAS LAS HOJAS DE LOS ÁRBOLES, PIEDRAS LISAS Y TRAPOS VIEJOS.

+ LOS RICOS NO SOMETÍAN SUS TRASEROS A SEMEJANTES RIGORES. ELLOS SE HACÍAN "TOALLAS" DE SEDA Y ENCAJE QUE ERAN LAVADAS POR SUS SIRVIENTES.

+ EL NEOYORKINO JOSEPH GAYETTI SACÓ A LA VENTA EL QUE LLAMÓ "PAPEL TERAPÉUTICO GAYETTI": HOJAS ESPECIALES, ADEREZADAS CON HUMECTANTE. ¡COSTABAN UNA FORTUNA!

+ EN 1932 LA MARCA CHARMIN INTRODUCE EL PAQUETE ECONÓMICO DE SÓLO CUATRO ROLLOS Y DEMOCRATIZA SU USO.

+ HASTA AQUÍ LAS AVENTURAS DEL PAPEL DE BAÑO, AUNQUE TAL VEZ ESTÉ EN PELIGRO DE EXTINCIÓN, PUES EN 1999 SE DIO A CONOCER EL "INODORO SIN PAPEL", UN APARATO QUE LAVA, ENJUAGA Y SECA LAS PARTES DEL USUARIO.

Rapidines

GATOS SIN ALERGIAS

Si eres de los que no soportan a los mininos porque te causan alergia, una empresa estadounidense ha creado una estirpe de gatos domésticos que no producen estornudos. **Allerca** no ha utilizado técnicas de modificación genética, sino una serie de cruces convencionales para seleccionar una variante natural del gen Fel d1, productor de la principal sustancia alergénica de los gatos.

Mozarterapia

El nombre de **Wolfgang Amadeus Mozart**, a través de los últimos 250 años, trascendió más allá del campo de la música, tanto así que para algunos se convirtió en el "efecto Mozart". De ese tamaño, especialistas de los centros **Tomatis** aseguran que la música de Mozart sirve como terapia para niños y adultos, pues estimula la inteligencia, disminuye problemas de concentración e, incluso, trastornos del cerebro. De acuerdo a los especialistas conviene utilizan diferentes tonalidades de Mozart en el tratamiento, según la intensidad de las ondas hertzianas que emitan, que van desde 125 hertz a 9,000 hertz. ¿Y por qué Mozart y no Beethoven? Alfred Tomatis responde: "Mozart trabajó con frecuencias muy altas —especialmente con flautas y violines— y es ideal para la terapia de escucha".

La rana-toro macho se aparea con todo aquello que se mueve.

DICIEMBRE 06

+++ ESTE MES DÍA POR DÍA

16



1770. NACE EL COMPOSITOR CLÁSICO ALEMÁN LUDWING VAN BEETHOVEN.

17



1790. ES HALLADO EL "CALENDARIO AZTECA" EN LA PLAZA MAYOR DEL DF.

18



1936. LEÓN DAVIDOVICH "TROTSKI" —UNO DE LOS PRINCIPALES ARTÍFICES DE LA REVOLUCIÓN BOLCHEVIQUE— ES REFUGIADO EN MÉXICO.

19



1915. NACE LA CANTANTE FRANCESA EDITH PIAF, APODADA "EL GORRIÓN DE PARÍS".

20



1994. MÉXICO DEVALÚA EL PESO Y SE DESATA EL "EFECTO TEQUILA" EN AMÉRICA LATINA.

Vocabulario H

Del Hampa

Uno nunca sabe cuándo te puedes topar con los maleantes, por ello aprende a descifrar su peculiar lenguaje con el siguiente glosario de voces del hampa.

ACEITAR: Sobornar. Tú sabrás si quieres aceitar a una que otra poli que esté medio buenona.

ACHACO: Asalto a mano armada, hurto, robo, defraudación o dolencia. También están incluidos los achaques de tu suegra hipocondríaca.

AHORCAR: Aprovecharse de la necesidad ajena para obligar a aceptar préstamos en condiciones usureras. ¡Que no te ahorquen las tarjetas de crédito, carnalito!

ALZADOR: Ladrón infiel que roba a otro delincuente. Auque dicen que ladrón que roba a ladrón...

APAÑAR: Atacar, darse maña para hacer algo. Y si de mañitas hablamos, seguro tú te sabes más de tres para encamarte a las viejas.

AVE NEGRA: Abogado, procurador. Trata de no buscar una de mal agüero porque estarás frito (sobre todo en procesos de divorcio).

BOCINA: Alcahuete, cuentero, charlatán, chismoso, indiscreto, persona incapaz de guardar un secreto, el que habla en voz muy alta... Alias Paty Chapoy.

CACO: Ladrón (el femenino de esta palabra aplica perfectamente al mismo significado).

CAMPANA: Ayudante del ladrón que se coloca en acecho con el objeto de dar la alarma a los que efectúan el robo; son los que identifican a la víctima.

CURTIR: Andar en la droga, azotar, golpear. ¿Tu nena te trae bien curtido con el toloache que te dio?

DESCHAVARSE: Ponerse en evidencia por hablar más de lo necesario. Si quieres des-chavar (quitarle lo chavita) a una nena, tampoco la marees con tanta verborrea.

DESPLUMAR: Dejar sin dinero a una persona por sustraérselo o ganárselo en el juego. Típico al momento de jugar póker con la "chucha cuerera" de tu suegro.

FACA: Cuchillo, daga, cualquier arma cortante o blanca. Dícese también de la faca que le arrimas a la sabrosona de tu prima.

FURCIO: Equivocación. Ahora ya sabes el origen de tu apodo.

GATO(A): Cómplice que se esconde en una casa para facilitar la entrada del ladrón. También aplica a la doméstica celestina que te facilita entrar a la casa de tu novia en la noche, cuando sus padres ni se lo imaginan.

TANGA: Arreglo de un asunto, artilugio para obtener ventajas, fraude. Muy diferente a esa prenda de diminutas proporciones que te hace idear un sinfín de artilugios para sacar "ventaja".

TAQUERÍA: Cárcel. Ya me dio hambre con esta palabra, ¿qué tal unos al pastor?

ZOPETÓN: De improviso. Nada que ver con el "Sopetón" que se te antojó con el término anterior.



FOTO EDGARDO CONTRERAS

NOVIEMBRE 06

+++ ESTE MES DÍA POR DÍA



21

1937. SE ESTRENA EL PRIMER LARGOMETRAJE DE DIBUJOS A COLOR: *SNOW WHITE AND THE SEVEN DWARFS*.

+ Genera ingresos anuales de 30,000 mdd.



22

1949. NACEN ROBIN Y MAURICE GIBB, LOS MELLIZOS DE "THE BEE GEES".



23

1865. SE FUNDA EN TENNESSEE, EE.UU., EL KU KLUX KLAN.



24

NOCHE BUENA: CELEBRACIÓN EN OCCIDENTE DEL NACIMIENTO DE JESÚS DE NAZARET.

25

1868. NATALICIO DE JUVENTINO ROSAS



+ Músico mexicano famoso por su vals "Sobre las olas".

Coperacha pa' las bubis

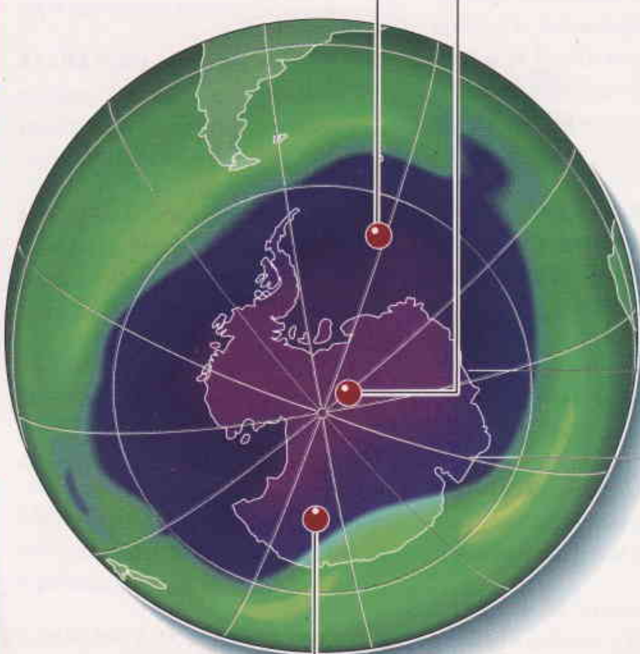
Lo último en la *web* se llama **myfreeimplants.com**, un nuevo negocio a través del cual las chicas pueden conseguir un implante de bubis gratis. Las mujeres que deseen el agrandamiento mamario deben darse de alta, explicar sus intenciones y publicar unas fotos para tratar de seducir a los internautas que ingresen a la página. Los voluntarios que deseen que esos pechos crezcan deben darse de alta y donar la cantidad que crean conveniente a la chica que más les agrade. Para ello disponen de varios sistemas para comunicarse con ellas como el envío de mensajes privados, chats, o *webcams*. La visita a *My free Implants* resulta bastante cara, pues sólo por ver las fotos de las chicas te estás obligado a pagar unos cuantos dólares, así es que el acto supuestamente solidario con las chicas lo es mucho más con los responsables del sitio, cuyas arcas deben estar agradecidas.





¡Qué peligro!
Se abre el agujero más grande de la historia

La NASA informó que este año el agujero de la capa de ozono sobre la Antártida es el más grande del que se tiene registro, con **27.4 millones de kilómetros cuadrados**. La capa de ozono es el escudo protector que tiene nuestro planeta de los rayos ultravioleta que produce el sol, pero gracias a gases químicos como la clorina y la bromina ha sido devastado.



*Las medidas de ozono ascienden sobre un punto fijo en la atmósfera

Fuente: NASA

▶ **Desastroso:** El hoyo mide 27.4 millones de km² (más grande que los Estados Unidos).

▶ **Mínima profundidad de ozono:** 85 Unidades Dobson (300 DU es la unidad mínima normal).

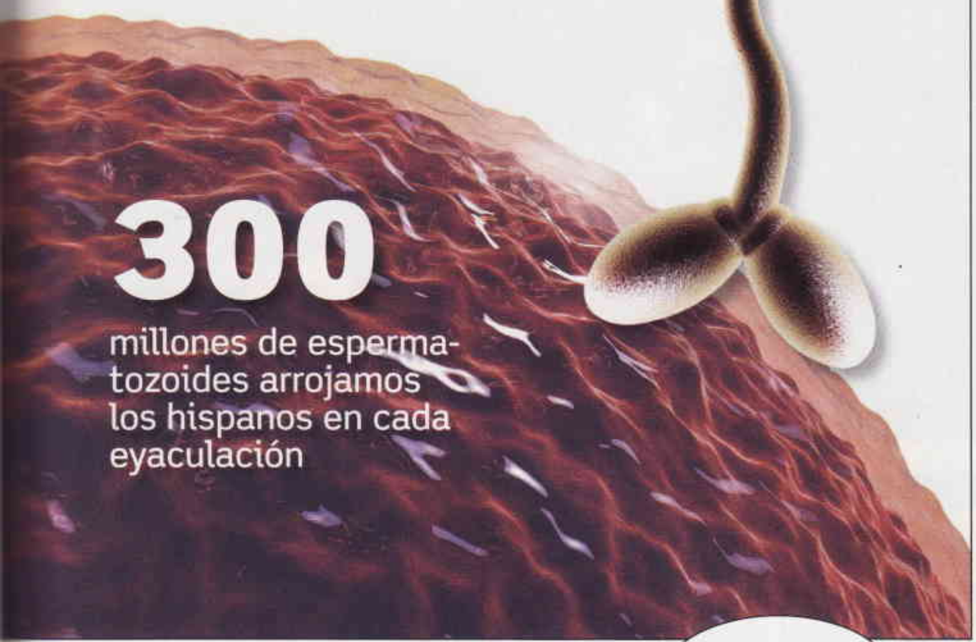
▶ **Récord:** Desde 1979 al 2006 área regular del agujero (millones de km²).



© GRAPHIC NEWS

Espermonstruos

Son vagos, flojos y deformes. No estamos hablando de los políticos mexicanos, sino de los 300 millones de espermatozoides que arrojamos los hispanos en cada eyaculación y que, a últimas fechas, se han convertido en un ejército de tullidos. Así es, recientes estudios detectaron que el semen hispano (incluído México), como el de otras razas industrializadas, está en crisis por cinco mil contaminantes, conocidos como disruptores hormonales, que los afectan. El **DBP** (ftalato) se usa para elaborar perfumes y esmalte de uñas; el **bisfenol A**, en los recubrimientos dentales y en los envases; el **tributilestaño**, como conservante de la madera, desinfectante y en los sistemas de refrigeración; y los **PCB** (bifenilos polibromados) para elaborar plásticos y pinturas, y en la fabricación de adhesivos y cosméticos. Imposible escapar a su acción. Además, algunos de éstos, como los plaguicidas, pueden pasar a la cadena alimenticia. Si a esto le añadimos el incremento en el consumo de alcohol, drogas, comida chatarra y el contacto con tóxicos en el trabajo y ambiente... ¡Estamos fritos!



300

millones de espermatozoides arrojamos los hispanos en cada eyaculación

Sueño etílico

La ciencia descubrió por qué el vino tinto produce somnolencia; para quienes nos gusta esta bebida la noticia no es extraña, lo novedoso es que encontraron la razón exacta de tal efecto. La Universidad de Milán analizó las uvas con las que se elabora el producto y se determinó que existe en ellas una hormona llamada melatonina, que se encarga de regular el sueño y la cual, se pensaba, sólo la producían los mamíferos.



NOVIEMBRE 06

+++ ESTE MES DÍA POR DÍA

26 1974. SE LANZA LA ESTACIÓN ESPACIAL SOVIÉTICA SALYUT 4.



27



1968. RETORNA A LA TIERRA EL APOLO 8 DESPUÉS DE DAR DIEZ VUELTAS A LA LUNA.

28



1937. MUERE MAURICE RAVEL.

+ Compositor francés que influyó poderosamente en la música del siglo XX.

29



1896. NACE DAVID ALFARO SIQUEIROS, MURALISTA MEXICANO.

30



1916. ASESINAN EN SAN PETESBURGO AL MONJE SIBERIANO RASPUTÍN.

31



1899. NACE EL COMPOSITOR SILVESTRE REVUELTAS.

+ Su poema sinfónico más conocido es Sensemayá.

Herencia que vale oro

Un notición: el Santo Grial de la sexualidad por fin tiene nombre: **D4**, un gen que, según estudios recientes, está relacionado con la libido. Para que lo entiendas, el estado de este gen es el responsable del interés sexual, por lo que hace la diferencia entre 'garañones' y 'principiantes'. Los científicos deducen que, como resultado de la evolución humana, hace 50 mil años surgió una mutación que afectó al 60% de la población mundial y se manifestó reduciendo el interés de las personas por el sexo o, lo que es lo mismo, se perdió el sexo salvaje e instintivo, pero como en todo, hay quienes conservan la carga genética "cromagnona", así que si tus papás te dejaron como herencia el **D4**, ¡aprécialo!, pues vale oro molido.



Ahora sí chiquitas les daré a beber el elíxir del sexo cromagnon.



Labios compartidos

¿Cómo lograr unos labios perfectos —carnoso y tentadores— que ellas deseen besar?, es muy fácil con los productos de **Clarins Men**. Por primera vez en la historia, una marca se preocupa por la salud y la apariencia de los labios masculinos, los tratamientos funcionan para calmar los labios irritados, así como para reconstruir la superficie cutánea, protegerlos de la deshidratación, el sol y la contaminación. **Clarins Men** es un tratamiento pensado en nosotros los hombres porque no es pegajoso y no deja brillo. ¡Adquiérelo en farmacias y tiendas de autoservicio!

Rapidines

TUPPERSEX
La nueva moda en España entre las amas de casa es cambiar los utensilios de plástico por otros productos hechos con la misma materia prima, pero con uso sexual. Ahora las españolas invitan a sus amigas a tomar café, pero en vez de jugar canasta hacen demostraciones de lencería, lubricantes y muchos otros juguetitos. Si quieres que tu chica tome un curso de introducción para que imponga la modalidad en México entra a **www.topersex.com**

Nerón hacía ejecutar a los espectadores de teatro que no aplaudían con entusiasmo.

John Lennon, la entrevista perdida

Hace 26 años John Lennon fue asesinado frente al edificio Dakota en el Central Park West de la ciudad de N.Y. La versión oficial es que un fanático le disparó; sin embargo, los teóricos en conspiraciones creen que Mark Chapman trabajaba para el **FBI** y que, incluso, llegó a ser hipnotizado por la **CIA** para cometer el delito. El sustento para esta teoría es la entrevista "perdida" que concedió a la revista *Counterpunch* en 1971 y que pudo ser la causa del complot.



CONTROVERTIDAS DECLARACIONES

"Siempre he tenido conciencia política y he estado contra el *statu quo* (sistema). Cuando has aprendido desde chico a odiar y a temer a la policía como tu enemigo natural y a despreciar al ejército como algo que se lleva a todos y los abandona muertos, es básico; aunque esta idea comienza a desteñirse cuando envejeces, tienes una familia y te traga el sistema.

"Se dice que la música de *The Beatles* ayudó a que los trabajadores se impusieran, pero ahora me doy cuenta en retrospectiva de que es el mismo trato engañoso que les dieron a los negros. Están igual, sólo les permitieron ser corredores, boxeadores o artistas. Los que tienen el poder son los mismos, el sistema de clases no cambió ni una pizca. Desde luego, hay mucha gente que anda por ahí con pelo largo, pero dejamos que los mismos hijos de puta dirijan todo. En realidad el sistema tiene miedo a los trabajadores aunque en USA son de derecha, todos aferrados a sus bienes. Si esos grupos de clase media se dan cuenta de lo que sucede... Es cosa de que salga toda esa mierda burguesa.

"Durante el apogeo de *The Beatles* traté de oponerme a la guerra, igual que George. Fuimos a USA y Epstein siempre trató de llenarnos de palabras vacías sobre Vietnam y no se lo permitimos. El segundo acto político que hice fue decir '*Los Beatles* son más grandes que Jesucristo'. Casi me fusilan. Estallé porque ya no podía seguir jugando el juego, simplemente ya era demasiado.

"En USA no han despertado. Todavía creen que los coches y los televisores son la respuesta. Hay que sacar a esos estudiantes izquierdistas para que hablen con los trabajadores. Por desgracia todos tenemos instintos burgueses en nuestro interior, todos nos cansamos y sentimos la necesidad de integrarnos. Si tomáramos el poder tendríamos la tarea de limpiar a la burguesía y de mantener a la gente en un estado mental revolucionario y progresista".

Aquí se inició una campaña de persecución sistemática del gobierno gringo contra Lennon. Usaron la amenaza de deportación como arma política, intervenían sus conversaciones, lo seguían, etc. Con ese telón de fondo, Chapman lo balaceó con un proyectil y un sinnúmero de explicaciones absurdas.



© GRAPHIC NEWS

BIOGRAFICHA INMORTAL

NOMBRE: JOHN WINSTON LENNON
NACE: 9 DE OCTUBRE DE 1940
LUGAR: LIVERPOOL, REINO UNIDO
MUERE: 8 DE DICIEMBRE DE 1980
LUGAR: NUEVA YORK, ESTADOS UNIDOS
ESPOSAS: CYNTHIA POWELL Y YOKO ONO
BANDAS: *THE QUARRYMEN, JOHNNY & THE MOONDOGS, JOHN & THE SILVER BEETLES Y THE BEATLES*
ASESINO: MARK DAVID CHAPMAN



INFOGRAFÍA ARTURO FONSECA

¡Súper fanático!

Algunos fans llevan a sus ídolos peluches, flores, dulces, relojes, pulseras y cadenas, otros les mandan cartas, poemas, canciones, pero ninguno es tan generoso como Mohamed bin Rashid Al Maktoum, Príncipe heredero de Emiratos Árabes, quien regaló a Michael Shumacher "como sencillo gesto de admiración", una de sus 300 islitas artificiales en el Golfo Pérsico. El sheik se conmovió con el retiro del **séptuple campeón de Fórmula 1 y tuvo ese detallazo de 9 kilómetros cuadrados y cinco millones de euros** de valor. A "Shumi" le entusiasmó tanto el obsequio que ya piensa en construir alrededor de la isla una pista de *go karts* para disfrutarla con su familia y amigos.

HKR Tu Mail

Manda tus comentarios a **revistah@notmusa.com.mx**
Para suscripciones y números anteriores marca sin costo al tel. 01800-30066-86872.

ERROR DE DEDO

Soy un fiel lector de su revista, creo que no hay otra igual, pero en la edición de octubre se les pasó un detalle y es que en el reportaje del avión SR-71, en la página inicial, mencionan que el Match 3 es tres veces la velocidad de la luz. Sé que es un error de dedo porque en las páginas centrales dicen que es 3 veces la velocidad del sonido que es el dato correcto.

PATRICIO MORENO

RESPUESTA DEL EDITOR: Como lo mencionas el dato correcto es tres veces la velocidad del sonido. Sería genial que existiera un vehículo capaz de superar la velocidad de la luz, ¿no lo crees? Lo aceptamos, cometimos una regada pública y decenas de camaradas nos aplicaron la del hielo. Ya crucificamos al responsable y lo pusimos a que se fuera de rodillas a Chalma para expiar su pecado.



FOTOS BLANCO Y NEGRO

Primero que nada, ¿habrá forma de recuperar los números de Susana González y Ana de la Reguera? ¡Me los perdí! Por otra parte, vi que un lector se quejaba de las fotos en blanco y negro y le respondo que este tipo de imágenes muestran calidad y prestigio. Si quiere ver acercamientos a colores, existen otro tipo de revistas.

OSCAR HERNÁNDEZ, AGUASCALIENTES, AGS.

RESPUESTA DEL EDITOR: ¡Cómo han causado controversia las fotos en blanco y negro! Lamentamos informarles que no podemos prescindir de ellas porque son exigencias de nuestras modelos y artistas.





¡VAMOS A LA ÓPERA!

H para hombres es la única revista que puede presumir de tenerlo todo: mujeres, tecnología, autos... Por cierto, un diez por su modelo de octubre, ¡la ópera jamás volverá a ser aburrida!

GABRIEL CAMPOS

RESPUESTA DEL EDITOR: Totalmente de acuerdo, maestro.

¡FENOMENAL!

Se sacaron un 10 con la edición de noviembre con Paulina Rubio, se ve linda, sexy, muuy sexy. Sigan así. Me encantaría ver en sus páginas a la Guzmán y a Michelle Vieth.

DANIEL HERNÁNDEZ

NO SE LOS PERDONO

Son la revista más fregona, pero no les perdono que hayan sacado a Paulina Rubio porque está más fea que nada. ¡Se salvaron por Alicia Machado! Por favor, hay tantas mujeres bellas en México y ustedes sacan a ese adefesio.

DANIEL LÓPEZ

¡QUÉ PÓSTER!

En cuanto vi el póster de Paulina Rubio lo puse en mi cuarto. Es espléndido. Les pido en portada a Inés Sainz y que organicen una firma de autógrafos en Cuautitlán Izcalli.

ARTURO DOMÍNGUEZ

UN RESBALÓN

Soy lector desde diciembre del 2001 (Adriana Fonseca) y año tras año mejoran sus portadas, excepto por el resbalón que cometieron con Paulina Rubio. Les agradezco por los especiales de **Sexo** y **Extremo**, pues me acompañaron en momentos difíciles. Una última cosa, si ya tuvieron a "Roberta" y a "Lupita", ¿por qué demonios se brincaron a "Vico"?

JORGE TAPIA

RESPUESTA DEL EDITOR: No cabe duda que somos una revista controvertida. Gracias por todas sus opiniones porque ello habla de que somos hombres con diferentes gustos. Y George, tu deseo está cumplido con "Vico". **¡¡¡Feliz Navidad!!!**



> YADHIRA

"RECUERDOS DEL POR... VENIR SEXUAL"



¿Recuerdas, mi amor, aquella noche en la que fui sobre-cogida por un extraño sueño en el que surcaba un río fluorescente de semen sicodélico? Cual sirena, jugaba, navegaba, esquivando, uno a uno, tus pequeños espermatozoides. Y todo mientras el sonido de un escurridizo sax me acompañaba en este sui géneris recorrido... del cual fui despertada por tus manos moviéndose arriba y abajo por mis muslos, y es que, en aquellas épocas, previas a nuestro formalísimo y sonado enlace nupcial, ni el más potente aire acondicionado era capaz de moderar el infernal calor que emanaba de nuestra habitación. Y como si de una erótica premonición se tratase, ¿recuerdas, mi amor que, por obsequio de unos amigos nuestros, la siguiente tarde tú y yo entramos en aquel edificio, también extremadamente sicodélico, donde yo pasé a una sala en la que tomé un baño de agua dorada mientras tú me contemplabas con la boca abierta? Al término cubriste y lubricaste mi cuerpo con un gel plateado, concentrándote en mis senos y zona genital, y me acompañaste hasta aquella mítica máquina de placer que todas las parejas de aquel entonces deseaban conocer.



Me senté en una breve y cómoda silla, fijaste mis tobillos y muñecas a la estructura con unos enormes listones fluorescentes, y luego pasaste a ocupar tu lugar detrás de un tablero con un sinnúmero de botones y palancas para darme placer a control remoto. Abriste mis piernas. Excitado, me contemplaste así, haciéndome sentir vulnerable con respecto a mi inmediato por... venir sexual. Apretaste un botón, y unos conos transparentes se pegaron a mis senos arrojando en mis pezones precisos chorros de agua fría, excitándome aún más de lo que ya estaba. Te detuviste. Maravillado te limitaste a contemplar cómo yo respiraba aceleradamente y comenzaba a jadear. Entonces accionaste suavemente el dildo mecánico más gigantesco que yo jamás hubiera visto, dejándolo por unos cuantos segundos justo a la entrada de mi vagina abierta, observándome unos segundos más con la boca entreabierta, y presionándolo luego, poco a poco, con suaves vibraciones hacia adentro de mi cuerpo, hasta que unas delgadas lenguas plásticas, en el extremo del dildo, quedaron completamente pegadas a mi clítoris y ano.

Luego hiciste vibrar el aparato, primero suavemente y luego con fuerza, mientras ambos, "más turbados que nunca", nos sumergíamos en un extraño estado hipnótico de éxtasis sexual. Poco después abriste un poco más mis piernas y vertiste algo más de ese gel plateado y muy frío en mi pubis, haciéndolo recorrer mis labios vaginales, hasta llegar al ano, momento en el que volviste a accionar el dildo provocándome una nueva y extensísima estela de orgasmos fluorescentes. Exhaustos, regresamos a nuestros respetables y respectivos hogares para preparar nuestra boda, en la más antigua y tradicional usanza, de acuerdo con lo que tú y yo somos, mi amor: dos románticos incorregibles chapados a la antigua. ■

Besitos, Yadhira.

FOTO ARCHIVO H

Los primeros pollos fueron domesticados en China hace unos 6,000 años.





EL FANTA(N)SIOSO

Yadhira, tengo tres fantasías con mi chava: un "swing", un trío, ella con otro mientras yo observo. Ella no quiere; sin embargo se excita mucho cuando jugamos con estas ideas. ¿Qué hacer?, ¿insistir, respetarla, convencerla? Herver

Si ella se excita cuando hablan del tema es algo que va a tu favor para llegar a donde quieres, y si, al mismo tiempo, se enoja cuando le propones realizar estas fantasías debes intentar medir de qué clase de enojo se trata; si es simple y llano debes respetarla, pues las mujeres albergamos una profunda y sabia intuición con respecto a nuestros límites personales e, incluso, con los de la pareja. Si se trata de un enojo que forma parte de una estrategia de seducción —ya sea consciente o inconsciente— te recomendaría no insistir demasiado... espera. En esa situación mi recomendación sería: NO LA PRESIONES. Cuídate, cuídala. **Besitos, Yadhira.**

En este incierto mundo, ¿qué mejor que un refugio adonde desahogar y resolver tus inquietudes más íntimas y sensuales? Pero qué mejor, que un refugio, que te muestre las suficientes tentaciones íntimas, salvajes y sensuales para desarrollarte, allá afuera, en una de las empresas más importantes de todo hombre: EL SEXO, nuestro amado SEXO. Ven, refúgiate aquí...

¡CONOCERSE MÁÁÁS!

Yadhira, deseo tener sexo con mi novia, pero ella es muy tradicional y dice que el sexo no lo es todo en una pareja, que "antes debemos conocernos más"... Manuel A.

¿Y cómo, me pregunto yo, vas a conocerla si no te acuestas con ella? Con perdón de tu novia, en muchos sectores de nuestra cultura se le da al sexo un carácter prohibido, esotérico y misterioso que en nada ayuda al sano desarrollo de la personalidad. Ejercido con responsabilidad, el sexo es una de las mejores maneras de conocer a una persona, así como también el mayor motor creativo del cual dispone la humanidad. ¿Qué quiero decir? Que en la pareja, primero tienes que concentrarte en el sexo "en la cama", por así decirlo, y después en "sacarlo a la calle". Si dos personas son capaces de hacer el amor, tener sexo, masturbarse y disfrutarse juntas en el mayor número posible de maneras en la intimidad, tienen mejores posibilidades de hacerlo en las diferentes áreas de su vida "exterior" y cotidiana, así como mejores posibilidades de sortear aquellas cosas que no son tan placenteras en la vida en pareja. "¿Sexo señorita? Sí, gracias...". **Besitos, Yadhira.**



"¿SIN VELLO ES MÁS BELLO?"

Las preferimos depiladas

1) Hola chiquita hermosa, ¿cómo le hacen las modelos y las mujeres en general para depilarse el Monte Venus y área vaginal sin lastimarse? Gracias. Besos. Lalo R. H.

2) Yadhira, amo el sexo oral, pero a mi chica le es muy molesto rasurarse, y el vello a mí me quita la inspiración. ¿Cuáles son las opciones? Si con algo pudiera pagar tu ayuda, te ofrecería una memorable sesión de sexo oral. R. Luna, "El Gordo"

Aprecio mucho tu generosidad Gordo, mi amor, pero de cuando en cuando también puedo ser una mujer que ofrezca su ayuda desinteresadamente... Antes que nada consulten con un especialista reconocido, que recomiende lo más adecuado para ella. Te platico que, además de la navaja de afeitar, hay quien utiliza las pincitas para cejas —allá ellas—, cremas y ceras depilatorias especialmente formuladas para esta zona (estas últimas debilitan poco a poco el crecimiento del vello), hay quien recurre al láser que, con el tiempo, puede lograr la eliminación total del vello. Dentro de las complicaciones de esta última opción, están las irritaciones y pequeños cortes dolorosos que pueden darse en los procesos, así como la posibilidad de infecciones causadas por vellos enterrados o reacciones alérgicas a los productos utilizados. ¡Mucho cuidado! Su sexo depilado te da placer a ti, y a ella también... la piel está al descubierto y las sensaciones también. **Besitos, Yadhira.**

Y A ELLAS, ¿LES GUSTAN DEPILADOS?

Yadhira, salí con una chica a la que le gustaba que yo me rasurara la zona genital. Ya no somos novios, pero me gusta estar así. ¿Es malo para la salud?, ¿qué opinan las mujeres de esto? Tu alumno preferido. Axel Castillo

Alumno preferido, en cuanto a las consecuencias para la salud, no se ha dicho la última palabra. Hay quien te dice que no hay consecuencias y que todo resulta, incluso, más higiénico y placentero. Por otra parte, los investigadores señalan que el vello ayuda a mantener hidratada la zona púbica haciendo que los movimientos durante el coito sean más suaves y cómodos, que es protector de la zona genital y que podría ser un importante diseminador de feromonas, responsables de la atracción sexual. Y todo lo anterior aplica tanto en hombres como en mujeres. Por otra parte te diría que si te gustas más así... así le vas a gustar más a la que venga. Lo que importa es cómo te veas y te sientas. Con y sin vello: quiérete, ellas imitarán tu ejemplo. **Besitos, Yadhira.**

POSICIONES PARA ALGUIEN CON UN PENE CHICO

Hermosa Yadhira: ¿me podrías dar algunos tips en cuanto a variedad de posiciones sexuales en caso de tener un pene chico? Gracias y te mando un beso M.D.

Estimado M., antes que nada es esencial que tanto tú como quien tiene el pene grande fomenten el acoplamiento con su pareja, porque todos los cuerpos pueden "embonar" en un sinnúmero de posiciones, cuando hay disposición y se desechan los complejos. ¿Qué importa si "te sales"? Volver a "entrar" puede y debe convertirse en parte del juego erótico, incluso, en la posición "de perrito", la cual, por cierto, puede facilitársete estando ambos de costado. Por otra parte, puede resultarte segura la posición en la que tú estás acostado y ella sentada arriba de ti controlando todos los movimientos. Otro dato que puede interesarte es que las mujeres que disfrutan del coito anal, bien podrían apreciar tu pene pequeño. **Besitos, Yadhira.**

"EL ARTE DE UN BUEN REVOLCÓN"

Hace poco, y mientras mi profesor de danza escrutaba mi cuerpo minuciosamente, reflexionaba yo, mi amor, con respecto al hecho de que tener buen sexo es todo un arte. En ambas "disciplinas" (arte y sexo) hay que llegar a un equilibrio entre técnica y pasión. Por sí solos, ninguno de los dos logra el brillo suficiente. Demasiada preocupación por la técnica convierte al sexo en una especie de ejercicio acrobático que con frecuencia resulta frío y, peor aún, criminalmente aburrido. Pura pasión... "pura pasión —mi vida— luego del entrenamiento", suplica mi tutor. El equilibrio es un ingrediente esencial para lograr la belleza: ORGÁSMICA. Investiga (observa a tu mujer, pregunta con gente que conoce del tema y en ello inclúyela a ella, cala reacciones, lee rostros, cuerpos y también, por qué no, textos útiles). "Y luego sí —pide el maestro—, luego de haber realizado tus estudios y entrenamiento concienzudamente, en el escenario-sexo, no te olvides... de olvidarlo todo y bailar-copular apasionadamente". ¿Cómo dicen por ahí?, "dejarte ir" —o quizás decir —¿venir?— en toda la extensión de la palabra.

> CHISTE



DICIEMBRE CHISTE GANADOR ENVIADO POR: Juan Pablo Guerrero

EN EL BAÑO

Una señora bastante pasadita de peso, al sentarse en la taza del sanitario, se queda atorada y desesperada llama a su marido.

-Justo, Justo, ayúdame por favor, ayúdame, ¡ay Dios mío!

-¡Vieja!, ¿qué te pasó?

-Mira nomás desgraciado, por no hacerme caso, dejaste la tapa levantada y cuando me senté me fui hasta el fondo y ya me quedé atorada, ¡ay mamacita!, ¡ayúdame y no te rías!

El marido sin poder contener la risa, llamó al plomero diciéndole solamente que tenía una verdadera urgencia. Al comunicárselo a su esposa, ésta se quejó:

-Sí, cabrón y ahora por tu culpa me va a ver el plomero mi desnudez, ¡dame algo con qué taparme!

Lo único que se le ocurrió al marido fue pasarle una texana que tenía a la mano, entonces aquella inmensidad de mujer se lo puso entre las piernas cubriendo sus partes nobles.

Cuando el plomero entró al baño, después de estudiar la situación, rascándose la cabeza, detenidamente dijo:

-Pues... a la gorda sí la saco, ¡pero el vaquero yo creo que ya chingó a su madre!

BAJO LAS SÁBANAS

Estaban dos viejitos acostados en su cama, en eso la viejita con voz romántica le dice a su amado:

-Viejito, ¿nos echamos uno?

El viejito sorprendido le contesta:

-Ay viejita a esta edad es muy difícil, mejor después, ¡sale!

La viejita le dice:

-Ándale viejito di que sí.

El viejito le dice:

-Está bien viejita, pero sólo uno, eh.

Se tapan con la sábanas y debajo de ellas sólo se oían las risas del par de tórtolos. Después de un rato salen los viejitos, aspiran y expiran fuertemente y la viejita le dice dulcemente.

-¡Gracias viejito!

Pasa un rato y la viejita con voz acaramelada le dice:

-Viejito, ¿nos echamos otro?

-No viejita como crees, ya no.

La viejita le insiste como cuando eran jóvenes, ándale viejito di que sí.

-Está bien, pero sólo esté y ya, eh.

Se tapan con las sábanas, sólo se oía el chacoteo y las risas debajo de ellas, vuelven a salir, aspiran y expiran fuertemente y la viejita le dice nuevamente:

-¡Gracias viejito!

Así pasaban y pasaban las peticiones hasta que la viejita con la clásica voz romántica— le dice el ruco:

-Viejito ¿nos echamos otro?, no viejita ya no.

-Ándale viejito, otro, ándale y el viejito dice:

-No viejita, ya no.

Y la viejita insiste:

-Nos echamos el último

Y el viejito dice:

-Está bien viejita pero que no esté tan apestoso-.

DICIEMBRE 2do. lugar ENVIADO POR: Rafael Abogado Vera

DOS ENAMORADOS

Un tipo se quería casar con una muchacha judía y para eso le pidió permiso al padre de ella. Al ir a la casa de los judíos esté padre le explicó:

-Nosotros somos judíos y tenemos una manera peculiar de hacer las cosas, si te quieres casar con mi hija tendrás que pasar una prueba. Toma esta manzana y regresa mañana.

El chico salió con su manzana y regresó al día siguiente, el padre de la chica le pregunta:

-¿Qué hiciste con la manzana?

-Pues me la comí —respondió el hombre—. Y el judío le dice:

-Muy mal, muy mal. Nosotros los judíos pelamos la manzana y con la cáscara hacemos un vino delicioso, luego la partimos en dos, nos comemos una mitad y el resto la repartimos entre la familia, luego las semillas las vendemos en el mercado y si nos sobran las sembramos en la casa. ¿Te das cuenta? No nos damos el lujo de desaprovechar lo más mínimo de cada alimento. Así somos nosotros, pero te daré otra oportunidad. Toma este chorizo y vuelve mañana.

El tipo salió que se lo llevaba el diablo y regresó al día siguiente.

-Muy bien —le dice el judío—, ¿qué hiciste con el chorizo?

-Bueno señor —responde el muchacho—, con la cuerdita que ataba el chorizo me hice unos cordones para mis zapatos, con el pedazo de metal que traía en la punta hice una medallita para su hija, luego partí el chorizo en rodajas, me comí un pedazo y el resto lo repartí entre mi familia y los pobres.

-Muy bien —dice el judío— ¿Y qué hiciste con el forro del chorizo?

-Fabriqué un condón, me cogí a su hija y aquí le traigo la lechita para que se haga un capuccino.



Mándanos tus mejores chistes a la dirección electrónica chistes_h@notmusa.com.mx o por fax al 9140-9500, ext. 2101, y si es el mejor que recibamos, te ganarás $1,500.00, si es el segundo te llevarás $1,000.00, además de la publicación de los mismos. Si tu nombre aparece publicado en esta página comunícate al 9140-9500 ext. 2108

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

El colibrí es el único pájaro que puede volar hacia atrás.



Cerezas milagrosas

Un *shock* vitamínico sexual es lo que ofrecen las cerezas **goji** del Himalaya, la última moda de los energéticos llamada por los famosos como el "viagra natural" debido a sus propiedades vitamínicas y a su potenciador sexual. Se dice que celebridades como Madonna, Liz Hurley y Mischa Barton la comen con placer gracias a que, se supone, poseen más vitamina C que las naranjas, más beta caroteno que las zanahorias, más hierro que la carne... La publicidad que las vende en Estados Unidos asegura que al probarlas "saltarás de alegría", aunque no especifican sobre qué o quién, ja. Las cerezas **goji** crecen en China, Mongolia y el Tíbet, donde también son consumidas en forma de jugo.

ENERGÍZATE — TRIVIA

Tripp Lite, fabricante de productos de protección de energía, nos mandó para ti este inversor modelo PV375, de la línea 'Noteables', ideal para conectar tus *gadgets* en el auto. Cuenta con dos entradas de hasta **375 Watts**, por lo que convierte la energía del carro en una corriente alterna para tus dispositivos. Para llevártelo responde la siguiente pregunta y manda un correo a **trivias_h@notmusa.com.mx** ¿Cuántas conexiones tiene este inversor? **www.tripplite.com**





Privado público

Al Pacino confesó que Madonna, digo, Esther, le hizo un *show* erótico cuando ensayaban una película. El actor aseguró que recordará por siempre a la "chica material" y a su "extraordinariamente bello cuerpo", publicó el sitio *Female First*. La pareja trabajó en la película *Dick Tracy*, rodada en 1990. Pacino interpretó a *Big Boy Caprice* y Madonna a una *Femme Fatale*. "Es información privada. Ella estaba haciendo el baile y estaba desnuda debajo de su saco. En el curso de la danza, comenzó a inspirarse y se quitó el abrigo", afirma El Padrino en su biografía autorizada.





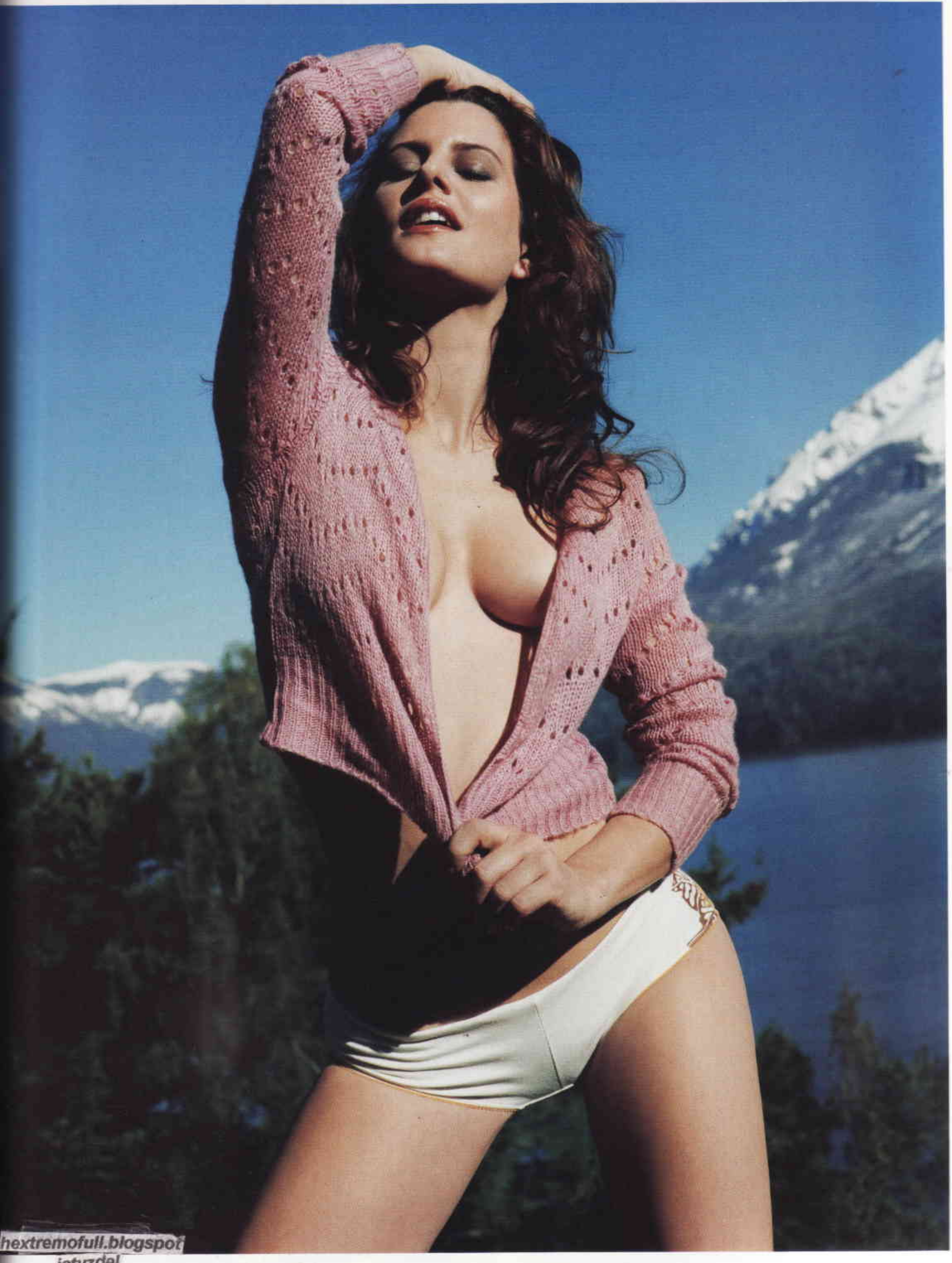
EL INVIERNO QUE PASÉ CONTIGO

A tu lado no siento más el frío de este invierno, ni siquiera puedo tiritar, tu presencia alegra mi vida, mi alma, mi cuerpo entero, tu piel me envuelve en un calor intenso, esta época me cobijaré contigo en los viejos leños que forman esa cabaña.

FOTO MARTÍN TRAYNOR
COORDINACIÓN DE MODA LALO PÉREZRIVERA
MAQUILLAJE ETHEL ZABA
PRODUCCIÓN VERANIA PÉREZ



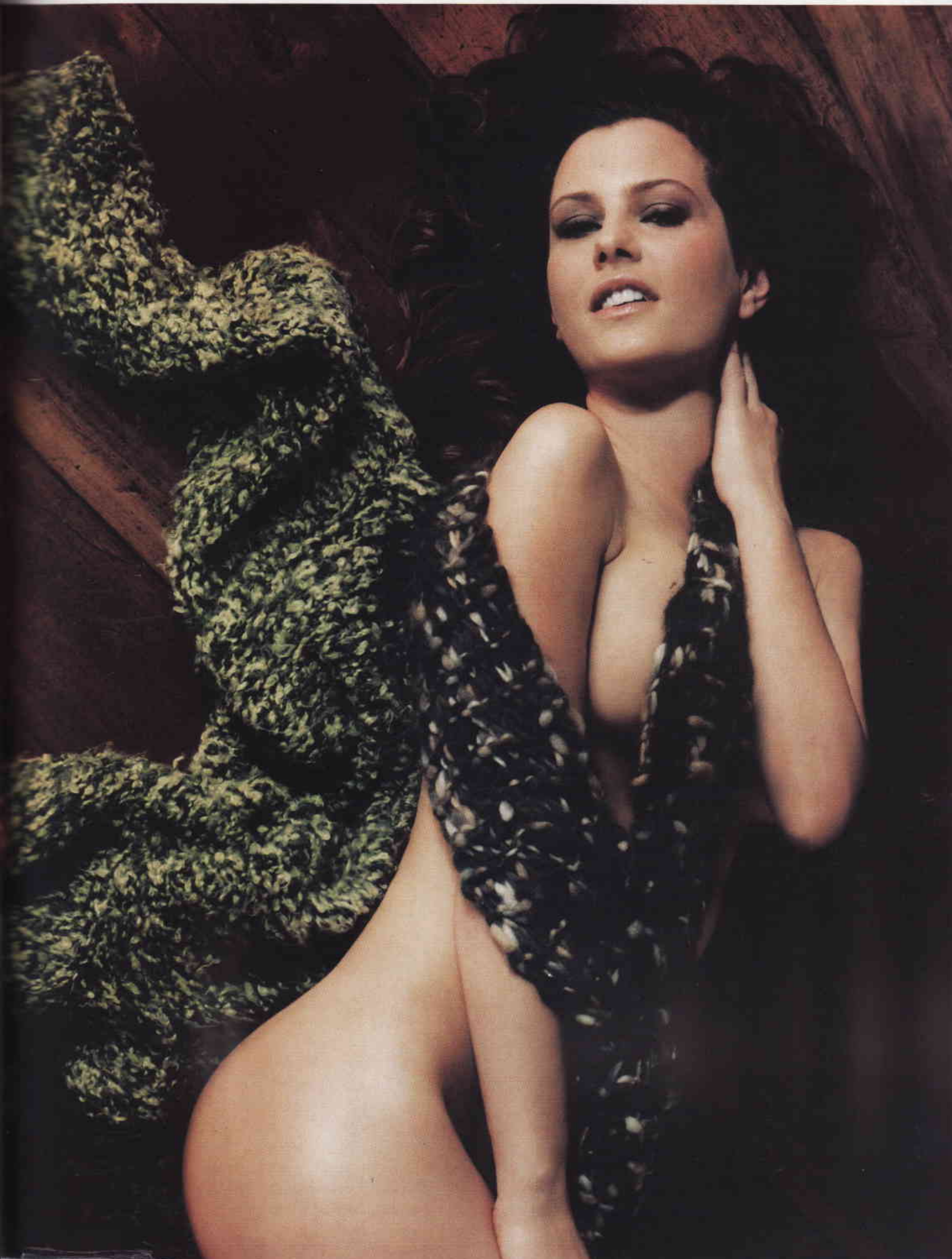
TODOS LOS SUETERES Y BUFANDAS SON DE ARMANI JEANS Y BANANA REPUBLIC, Y LA LENCERÍA ES DE FIORUCCI.











El pez vela (*Istiophorus platypterus*) alcanza la velocidad de 110 Km/h.

¿Súper condón?



Se cree comúnmente que colocarse un condón sobre el miembro automáticamente previene contra cualquier contagio. Nada más inexacto. Se puede infectar a nuestra pareja, y a nosotros mismos, al incurrir en prácticas inadecuadas o abiertamente riesgosas. Averigua por qué y cómo evitarlo.

Las enfermedades transmitidas sexualmente son infecciones que puedes adquirir al sostener relaciones sexuales con alguien que tiene una infección. Las infecciones, por lo general, se transmiten durante el coito, pero también pueden contagiarse a través de otros tipos de relaciones sexuales o prácticas. Las ITS (Infecciones de Transmisión Sexual) pueden ser causadas por virus o bacterias", asegura el psicólogo Eduardo Márquez.

LAS PRÁCTICAS QUE SUPONEN CONTAGIOS SON:

+ **Sexo oral desprotegido:** Las secreciones bucales y genitales transportan gran parte de los microorganismos que producen ITS.

+ **Cambio de cavidad penetrada sin cambio de preservativo:** La microfauna que habita en el conducto anal no es la misma que la vaginal. Transportarlas a diferente sitio desencadena infecciones.

+ **Compartir juguetes sexuales sin higiene:** Intercambiar las secreciones impregnadas en ellos (así tengan barreras protectoras) traslada a los posibles microorganismos huéspedes a otras partes.

+ **Nula higiene en tocamientos:** Tocar e introducir dedos, lengua o labios es igual de riesgoso que penetrar peneanamente si no hay higiene.

NUMERALIA

610

horas de relaciones sexuales es el tiempo que le dedica una pareja de casados al intercambio amatorio en su vida en común (el dato se obtienen de la sumatoria del promedio de duración de cada relación sexual conyugal de 15 minutos).

54% DE LOS JÓVENES DE 18 A 24 AÑOS, QUE TIENEN RELACIONES SEXUALES POR PRIMERA VEZ UTILIZAN CONDÓN. *FUENTE: DEMISEX.*

36% DE LA POBLACIÓN MEXICANA SEXUALMENTE ACTIVA PROPONE COMO MEDIDA DE LUCHA CONTRA ENFERMEDADES VENÉREAS EL USO DEL CONDÓN. *FUENTE: DUREX.*

57% DE LOS HOMBRES TOMAN LA DESICIÓN SOBRE USAR O NO EL CONDÓN EN UNA RELACIÓN SEXUAL. *FUENTE: ENCUESTA NACIONAL SOBRE SEXUALIDAD Y FAMILIA (CONAPO).*

ILUSTRACIÓN RICARDO CAMACHO

SIGNOS Y SÍNTOMAS

+ DOLOR DE GARGANTA EN LAS PERSONAS QUE TIENEN SEXO ORAL.

+ LLAGAS LLAMADAS CHANCROS (SON ROJAS Y NO DUELEN) EN EL ÁREA GENITAL, ANO, LENGUA Y GARGANTA O SOLAMENTE EN ESTA ÚLTIMA.

+ INFECCIONES INUSUALES, FATIGA INEXPLICABLE, SUDORES NOCTURNOS Y PÉRDIDA DE PESO.

+ VERRUGAS DE TEXTURA SUAVE Y DEL COLOR DE LA PIEL ALREDEDOR DEL ÁREA GENITAL.

SOLUCIÓN: Es indispensable emplear barreras que impidan el paso de virus o bacterias. En caso de *fellatio* se debe emplear siempre el preservativo. Lo mismo en el caso del *cunnilingus* y/o el beso negro (estimulación bucal-anal), usando preservativos cortados longitudinalmente.
Las ITS causadas por virus incluyen la hepatitis B, el herpes y el virus del papiloma humano (VPH); las causadas por bacterias incluyen la infección por chlamydia, gonorrea y sífilis. Actualmente no hay datos sobre contagios del Virus de Inmunodeficiencia Humana a través del fellatio y cunnilinguns sin la presencia de lesiones sangrantes.

Nueva York tiene cinco suburbios: Manhatan, Bronx, Queens, Brooklyn y Richmond.



¿Por qué se masturban las mujeres?

¡POR LAS MISMAS RAZONES QUE LOS HOMBRES!

+ Efectividad: Para algunas mujeres es la mejor forma de llegar al orgasmo, ya que conocen a la perfección sus genitales y cómo estimularlos para obtener orgasmos constantes y sonantes.

+ Excitación: La imaginación femenina suele ser muy prolífica, y si hay algún estímulo externo empieza a volar con mayor razón, por ejemplo: leer una novela erótica, ver una escena de sexo o escuchar a los vecinos cuando están copulando.

+ Inseguridad: Muchas féminas se sienten insatisfechas con su físico, por lo que piensan que ningún hombre querrá tocarlas y prefieren satisfacerse mediante el autoerotismo.

+ Lujuria: Algunas damiselas son muy excitables y constantemente están pensando en el sexo, por ello buscan el momento apropiado para masturbarse.

+ Insatisfacción: Cuando un hombre no lleva a la mujer a experimentar el orgasmo, entonces ésta decide hacerse justicia por su propia mano.

+ Soledad: Cuando la mujer no tiene pareja o ha salido de una relación amorosa estable se niega a acostarse con otro hombre inmediatamente; sin embargo, el deseo sexual está latente y una manera de desfogar sus deseos sexuales, es la masturbación.

¿CÓMO LO HACEN?

+ Estimulan de diversas maneras el clítoris y la vagina, pero también el **punto G** y algunas hasta el ano. Al mismo tiempo masajean sus senos y, las que pueden, hasta los lamen y chupan.

+ A falta de juguetes sexuales, algunas usan lo que tienen a la mano, ya sean cepillos, vegetales o frutas con forma de falos.

+ Los dildos y vibradores les proporcionan mucha excitación, pues sólo es cuestión de prenderlos y buscar el punto que las hará gemir de placer.

+ Las regaderas que emplean para lavar su cabello, las usan después del baño para estimularse el clítoris con su chorro tibio; como sale el agua a presión, esto las pone súper cachondas. Toma nota.

Rapidines

CERVEZA PALESTINA SIN ALCOHOL

En la aldea cristiana de Taybeh se encuentra la única fábrica de cerveza de toda Palestina, en ella se está preparando una cerveza libre de alcohol para sobrevivir ante un avance imparable del Islam. La cerveza "Deliciosa" se produce desde 1994 y ante un recrudecimiento de las prohibiciones musulmanes, adquirió la modalidad *alcohol free*.

TRIVIA

CAPTURA TU NAVIDAD

Olympus te obsequia la cámara SP350 de 8.0 Megapixeles, sensor CCD, LCD de 2.5 pulgadas (6.3 cm), tecnología PictBridge y botón easyprint. Cuenta también con un barris con rosca y una terminal que sirven para agregarle un objetivo de conversión o flash externo. Investiga la siguiente pregunta en la página **www.olympus.com.mx** y envía tu respuesta a **trivias_h@notmusa.com.mx** ¿Qué tipo de tarjeta utilizan las cámaras Olympus?



El pirata Barbanegra (S. XVIII) era famoso por el humo negro en su rostro.

El amigo de H

POINTER INGLÉS

Perro cazador por excelencia, musculoso y hábil en el rastreo. Una vez que localiza su objetivo se para inmóvil apuntando a la presa con la nariz y el resto del cuerpo como si fuera una flecha.



CUERPO

CUELLO: Bien musculoso, arqueado.

COSTILLAS: Convexas

RIÑONES: Fuertes, musculosos, ligeramente arqueados.

COLA: De mediana longitud; gruesa en la base, se va afinando gradualmente hacia la punta, llevada a nivel del cuerpo sin tendencia a levantarse por encima de éste.

PECHO: Tórax bastante ancho. Esternón caído a la altura de los codos.

MIEMBROS POSTERIORES: Muslos y patas bien desarrollados y musculosos. Rodillas bien plegadas. Corvejones bajos.

MIEMBROS ANTERIORES: Rectas y sólidas, de buena osamenta y de sección ovalada, con tendones posteriores fuertes y visibles. Hombros largos, oblicuos, bien echados hacia atrás. Carpos un poco desviados hacia dentro. Metacarpos alargados, fuertes y elásticos.

PIES: Ovalados, de fuerte estructura, con dedos bien arqueados.

ORIGEN

Existen tres versiones respecto a su origen. Una de ellas dice que proviene de España y Portugal. El perro de alguna forma llegó a Francia y de allí pasó a Inglaterra. Otra versión menciona que fue un can común de toda Europa occidental, incluyendo las islas Británicas. La tercera, y posiblemente más cierta, es que proviene del Oriente y en tiempos antigüos fue llevado a las costas europeas en el Mediterráneo. El hecho es que en 1650 ya se usaban los pointer en Gran Bretaña en las cacerías de liebres. Más tarde, comenzando en la isla británica en 1730, se efectuaron los cruces para lograr su fisonomía actual (principalmente con el Hound Francés, Foxhound, Greyhound, Bloodhound y los Setters).

CABEZA



CRÁNEO: Proporcional al tamaño del perro.

OJOS: Oscuros con forma almendrada y expresión de bondad.

STOP: Pronunciado.

OREJAS: De largo mediano. Las mantiene caídas.

TRUFA: Ancha, suave y humeda.

PELO: Corto y liso.

FOTO LATINSTOCK

PESO:	**Machos de 25 a 34 kg. Hembras de 21 a 29 kg.**
COLOR:	**Negro, castaño rojizo, castaño claro, negro y blanco, castaño claro y blanco, castaño rojizo y blanco, y blanco con manchas rojizas.**
ALTURA:	**A la cruz o los hombros. Machos miden de 63 a 71 cm. Hembras de 58 a 66 cm.**

CARACTERÍSTICAS

A FAVOR

Como mascota es bueno, siempre y cuando no olvides que en su linaje los instintos de hogar no son reforzados. Es fácil de entrenar, pero su cerebro y corazón están en el campo tras el ave.

EN CONTRA

No es buen guardián. Requiere ejercicio diario, preferiblemente un patio cercado donde pueda correr. Los expertos no lo recomiendan para la vida en apartamento. No se le debe dejar en el patio sin protección adecuada.

DATO CURIOSO:

Es el acompañante perfecto para la persona que le gusta caminar o correr, aunque siempre que esté fuera de casa se le debe mantener con la correa, porque si sale disparado, entonces sí vas a tener que correr si lo quieres volver a ver.

TIPO DE CHICA:

Una intrépida, aquella mujer que le guste la cacería.

El pulpo tiene un cerebro bien desarrollado, ocho brazos y tres corazones.



Héroes a la mexicana

La fiebre de la lucha libre mexicana se esparce por todo el mundo gracias a la alianza entre el **CMLL** (Consejo Mundial de Lucha Libre) y la ***Warner Bros***, empresa líder en la industria del entretenimiento, quienes empezarán a exportar máscaras, ropa, *souvenirs* y hasta un cómic con personajes como Místico, LA Park, Dr. Wagner o Atlantis. El fenómeno de la lucha mexicana en el mundo se desató este año con películas como *Nacho Libre* y personajes famosos del automovilismo y la música internacional que pusieron de moda la compra de máscaras y artículos relativos a los héroes del pancracio azteca.

EL ILUSTRADOR MEXICANO, FRANCISCO HERRERA, ES EL ENCARGADO DE DISEÑAR A LOS ÍDOLOS DEL RING.

EL PILOTO CANADIENSE PAUL TRACY ES UNO DE LOS QUE HAN PUESTO DE MODA LA LUCHA LIBRE MEXICANA EN EL MUNDO.

Rapidines

POLÍTICA SEXUAL

Quizá no son tan chabacanos como la clase gobernante en México, pero en Francia también se divierten. De acuerdo con el libro Sexus *politicus* de Christophe Dubois, algunos mandatarios como Jaques Chirac han tenido amantes que acaban por convertirse en trabajadoras del Estado. Un ejemplo es Margie Soudre, quien luego de su romance con Chirac fue nombrada Ministra de Asuntos Francófonos. ¿Cuántos casos ocultos habrá en nuestro país?

FOTOS: CORTESÍA FRANCISCO HERRERA Y PAUL TRACY

El rinoceronte blanco es el animal terrestre más grande después del elefante.

Se pasaron de salchichas



Bien sabemos que los futbolistas en México (que no sólo los mexicanos) están sobrevalorados y que muchas veces sus cartas cuestan más de que lo que realmente rinden en la cancha pero... ¡esto es un exceso! Marius Cioara, defensor del club rumano *UT Arad*, de la segunda división, fue transferido al equipo de cuarta división *Regal Hornia*, a cambio de 15 kilos de salchichas. Al enterarse, el jugador se enfureció y abandonó el futbol local para emigrar a algún equipo extranjero. Ante esta decisión, el comprador exigió la inmediata devolución de los embutidos e inició una demanda. Un correctivo un poco más pintoresco que el aplicado por el Sr. Vergara a Omar Bravo, pero igual de humillante. ¿Será verdad?



Rapidines

REOS "CORTITOS"

El gobierno de la Ciudad de México implementó el uso de brazaletes electrónicos para reos con el fin de detectar sus movimientos. La empresa Koor Intercomercial asegura que el sistema tiene respaldo contra fallas. ¿Les crees?

CHORO MATA CARITA FRASES CÉLEBRES

"La belleza que atrae rara vez coincide con la belleza que enamora".
José Ortega y Gasset





"Amar no es mirarse el uno al otro; es mirar juntos en la misma dirección".
Antoine de Saint-Exupery

"La belleza es el acuerdo entre el contenido y la forma".
Henrick Visen



Ca(r)gando el celular

Cuatro reclusos de la prisión de Zacatecoluca, San Salvador, en El Salvador, ocultaron un teléfono móvil y otros accesorios en sus intestinos. ¿Cómo llegaron ahí? ¡Pues por el recto! Luego de una denuncia anónima, los médicos del penal practicaron una radiografía a los sujetos quienes tenían en su interior cuatro celulares, nueve chips y un cargador. Juan Ramón Arévalo, director de la prisión, afirmó que los teléfonos eran usados para dar instrucciones sobre extorsiones, secuestros y asaltos a los cómplices que están en libertad. ¿Que cuates, no?

Robbie Williams

¡Seducido por una rubia!



No cabe duda que la belleza de una mujer mueve lo que sea y esta vez quien cayó en la red de una sensual modelo es, nada menos que **Robbie Williams**. El cantante inglés visitó Argentina como parte de su gira *Close Encounters Tour 2006* y durante su estancia en aquel país tuvo como guía de turistas a **Amalia Granata.** Días después la *vedette* vendió a los medios de comunicación, cada detalle que vivió con el interprete, nosotros sólo te presumimos la belleza superior de esta modelo.





Domado por la modelo argentina Amalia Granata

La temperatura más alta alcanzada en la Tierra fue de 3,000,000,000° centígrados.

¡NO inventes!

Suecia es una potencia inventiva de primer nivel.

Este país es uno de los más importantes en la lista de descubrimientos, inventos e innovaciones a nivel mundial y así como exportan mujeres bellísimas, también lo hacen sus inventos.

Por Alonso Luna

CANAL MARÍTIMO

Christopher Polhem (1661-1751) dominó varias materias, realizando gran cantidad de inventos y construcciones como el primer laboratorio experimental, un nuevo sistema de fundición al que se adaptaron máquinas para procesar madera, tallar engranajes y picar limas y utensilios para casa, como telas y cerraduras.

TETRA PAK

Creado por Eric Wallenberg (1915-1999) y Ruben Rausing (1895-1983), gracias a la necesidad de conservar líquidos como la leche, sin gas y libre de bacterias, fue presentado en 1951 en forma de tetraedro (como los famosos Boing) o como botes de leche actuales.



LLAVE PERICO

Johan Setter Johansson (1853-1943) comenzó a inventar desde muy joven, y en 1886 se dio cuenta de que en su trabajo de montador necesitaba usar varias llaves para ajustar diferentes tamaños de tornillos, es así como en 1888 inventó los alicantes universales (alicantes ajustables para tubos) y en 1892 fabricó la primera llave ajustable.



SOPLETE

Fue inventado en 1881 por Carl Richard Nyberg (1858-1939) y ha durado más 100 años vigente debido a que es pequeño y práctico; sin embargo, está siendo suplantado por el calentador de gas licuado que, tal vez, en poco tiempo lo releve.

HÉLICE DE BARCO

John Ericsson (1803-1889) fue el primero en construir el modelo adecuado para la propulsión de barcos. Desde entonces el diseño de la hélice ha permanecido, casi casi, sin ninguna alteración.

OXÍGENO Y CLORO

Carl Wilhelm Scheele (1742-1786) adquirió grandes conocimientos sobre química; como investigador hizo grandes descubrimientos sobre las diferentes fases de oxidación y nueve elementos que puedes ver en la tabla periódica, entre ellos el oxígeno y el cloro.

CAJA DE CERILLOS

Gustaf Erik Pasch (1788-1862), Johan Edgard Lundström (1815-1888) y Alexander Lagerman (1836-1904) son los culpables de que ahora puedas encender tus cigarros, pues a ellos se les adjudica la invención de los fósforos. En 1844 Pash consiguió la patente de la cerilla de seguridad, sustituyendo fósforo amarillo, que es muy peligroso, por fósforo rojo. Además colocó la lija para encenderlos en las cajas de cerillos. Por otro lado, en 1864 Lagerman diseñó la primera máquina para hacer cajas de cerillo en serie, pero hasta 1892 tuvo éxito.



MICROTELÉFONO

Después de trabajar por varios años en talleres de telefonía, Lars Magnus Ericsson (1846-1926) mejoró el sistema de los teléfonos convencionales de la época y fue en 1885 cuando inventó el microteléfono. En la década final del siglo XIX fundó varias filiales en el exterior; ahora Ericsson es una marca mundialmente reconocida e impulsora de nuevas tecnologías.

SISTEMA AXE

Bengt Gunnar Magnusson (1925-1995) fue el creador del sistema en 1970, mismo que sirvió de base para los sistemas telefónicos contemporáneos para programación de números frecuentes, despertador, reenvío de llamadas, etc. Además es totalmente compatibles con los actuales.

PERFORADORA HIDRÁULICA

Fue creada por una compañía llamada Copco en 1973 para tener una herramienta más ligera, manejable y flexible con el fin de darle comodidad a los operadores; en la actualidad se han diseñado máquinas con menos vibración en las manos para mayor eficiencia y salud de los obreros que las usan.

Quiromancia (del gr. cheir, 'mano'; manteia, 'adivinación') es el arte de predecir el futuro mediante la lectura de la mano.

TAQUETE DE PRESIÓN

Oswald Thorsman lo inventó, ya que los utilizados en construcciones eran de madera y se pudrían; por otro lado, los de metal se hacían polvo y la mejor solución encontrada por este sociólogo fue hacerlos de plástico porque se expandían y duraban mucho más.

SEPARADORA DE CREMA

En 1877 Gustaf de Laval (1845-1913) creó la máquina separadora de crema; a este científico también le debemos la invención de la primera ordeñadora mecánica.

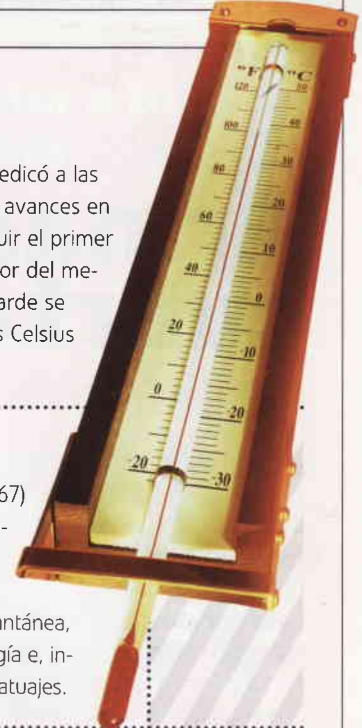
TABLA PERIÓDICA

Jöns Jacob Berzelius (1779-1848) elaboró la primera tabla de pesos atómicos (que tanto odiaste en la secundaria), con 45 de los 49 elementos actuales, la cual se publicó por primera vez en 1818, y diseñó la denominación de las siglas de cada elemento de la tabla periódica.



TERMÓMETRO

Andreus Celsius (1701-1744) se dedicó a las matemáticas y logró importantes avances en la astronomía. Además de construir el primer telescopio en Suecia fue el inventor del medidor de temperatura, que más tarde se conocería con su nombre, Grados Celsius o Centígrados.



XYLOCAINA

Los doctores Nils Löfgren (1913-1967) y Bengt Lunqvist (1906-1952) lanzaron en 1948 el producto Xylocain, el cual revolucionó la anestesia local teniendo una reacción casi instantánea, actualmente se usa en la odontología e, incluso, para hacer perforaciones o tatuajes.

TELEFONÍA MÓVIL

En 1968 Östenn Mäkitalo se sumó al equipo de telefonía Ericsson, y en 1976 su grupo diseñó el primer sistema de telefonía móvil para uso general NMT; los sistemas que le siguieron fueron GSM, RDS (sistema informático para radio móvil), el MBS (buscapersonas) y la Dualband.

La Asociación Sueca de Inventores se dedica a aumentar la creatividad en las personas realizando concursos cada año y buscan aumentar la capacidad de las personas para resolver problemas e inventar cosas nuevas.



LOCOMOTORA ELÉCTRICA

Conocida mayormente como tren ligero, este gran invento lo generaron para disminuir el peso de una locomotora normal, quitándole el metal de las calderas; actualmente se utiliza como transporte público. En 1960 un grupo de suecos, dirigidos por Tore Nordin, lo diseñaron, concibiendo al modelo actual.

CINTURÓN DE SEGURIDAD

Nils Bohlin (1920-2002) en un principio se dedicó a diseñar sistemas eyectores para aviones, pero en 1958 decidió rediseñar el cinturón de seguridad porque los antiguos eran únicamente cruzados a la cadera o por el pecho y representaban un peligro para los conductores, pues era muy posible que salieran volando en un accidente. Finalmente ideó el que conocemos, es decir, el cinturón de seguridad de tres puntos.



SI TE ENCUENTRAS UNA SUECA NO LA DEJES IR, QUE TAL SI TE INVENTA COSAS NUEVAS EN LA CAMA... ¡ARRIBA SUECIA!

SUECIA EN BREVE

- **+ UNIFICACIÓN:** *ENTRE LOS SIGLOS X Y XIII.*
- **+ IDIOMAS:** *SUECO (OFICIAL), FINLANDÉS Y LAPÓN.*
- **+ CAPITAL:** *ESTOCOLMO.*
- **+ SUPERFICIE:** *411.620 KM² (CASI 2 VECES EL ESTADO DE CHIHUAHUA QUE MIDE 245,945 KM²).*
- **+ POBLACIÓN:** *9,067,049 HABITANTES (UNO DE LOS PAÍSES CON MENOS NATALIDAD DEL MUNDO).*
- **+ MONEDA:** *CORONA SUECA.*

Barbanegra escondía bajo su sombrero mechas de combustión para crear humo.

Cómo...

Armar dos cuartetos (no de cuerdas)



¿Ronda por tu calenturienta cabeza el *foursome* y ninguna idea se te presenta sobre cómo y por dónde comenzar? ¡No te tortures más! Lee, planea y pon en práctica esta variante que convertirá en realidad tus más cachondos sueños. ¡Manda al diablo el tedio y la rutina sexual!

Si la fémina con la que actualmente compartes sentimientos y fluidos no es *oppened mind confesa*, sueca u holandesa, *pornstar, streeper, swinger, springbreaker* o similar, abstente de hacerla partícipe y, si no tienes, ¡qué más da! Lo viable es que vayas a la segura: organízate con tus mejores amigos para contratar lo más completo en servicios profesionales.

1 HMHH (Hombre, mujer, hombre, hombre)

Estrategia: Pónganse previamente de acuerdo sobre los "lugares" que ocuparán. Esto puede ser extremadamente divertido y estimulante. Imagina el diálogo:
-Tú, Pedro, entras con cuidado por atrás, mientras Ricardo le llega a la boca...

Posición: Crucificada a tres bandas: Empleen una superficie resistente en la que uno de ustedes se recueste boca arriba con ella colocada en la misma posición con las piernas formando una V. El elegido la penetrará analmente. El siguiente entrará en ella vaginalmente colocándose de pie y sosteniéndole los tobillos. Finalmente al otro integrante le tocará posicionarse lateralmente para procurarse un *round* de sexo oral. Cambien de turnos para que la diversión sea pareja para todos.

***Sex Toy*:** Dada la "alta" cantidad de estimulación para la única integrante, lo aconsejable es usar anillos vibradores para los miembros que penetran vagina y ano.

2 HMHM (Hombre, mujer, hombre, mujer)

Estrategia: Dejen claro desde el inicio que entre las féminas habrá un intenso contacto lésbico que, obviamente, pondrá a los varones en su mero punto. Para el bando masculino el aspecto visual es clave, por lo que debe haber una iluminación que permita observar con nitidez todas las acciones y la anatomía de las féminas. Para ambos bandos la diversidad e intercambio de parejas le dará un plus al cuarteto de (re)cámara.

Posición 69 a la *doggy*: Las dos integrantes se colocarán en la clásica postura (69), pero de costado. La penetración se hará desde atrás vía vaginal o anal.

***Sex Toys*:** Bolas vibradoras, pinos o consoladores/vibradores que se emplearán según la cavidad penetrada.

Rapidines

BORRACHO MUERDE A GU GU
Un trabajador chino ebrio se metió al recinto de un panda en Pekín llamado Gu gu, fue mordido por el oso y respondió mordiendo al animal en la espalda. Zhang Xinyan se atrevió a hacer tal graciosada después de cuatro jarras de cerveza. ¡Así, cualquiera!

Olor electrizante

Identifica a la nueva fragancia de **Calvin Klein** por el nombre de *ck one electric*, su aroma es mucho más fresco e intenso. La presentación del frasco viene dentro de una caja verde neón con destellos de electricidad. Adquiérela en tiendas departamentales por 595 pesos aproximadamente.





¡IRAK-E CLAVADO LECTOR!

Hace tiempo recibimos un correo electrónico de un súper lectorzazo de **H** que se encuentra chambeando como sargento del ejército gabacho en Irak (¿lo recuerdas?), en esa comunicación nuestro amigo Octavio Estrada nos contaba acerca de su patológica adicción a la revista **H**. Si nos asombró el correo lo hicieron más estas fotos de Octavio con algunas ediciones de **H** en la mano (sabe Dios cómo llegaron a Irak). Aquí te compartimos las imágenes que nos mandó, ya con sus revistas de **H**, desde su puesto de control (ya están en camino más ejemplares para hacer que el Lejano Oriente también sea "territorio **H**").

Interior a tu medida

Para que ella desee ver tu ropa interior tienes que buscar prendas que se acomoden perfectamente a tu cuerpo y para eso **Trueno** lanza al mercado *Biker*, calzones con diseño anatómico que se acoplan al cuerpo del hombre, encuéntralos en talla chica (28-30), mediana (32-34), grande (36-38) y extra grande (40-42).





The Blue Man Group y Jelly in Jelly

Llega a México el Swatch de la banda *The Blue Man Group*. Este exquisito reloj, que es parte de la colección *Jelly in Jelly*, fue diseñado por los tres artistas del famoso grupo neoyorquino. El verano pasado *Jelly in Jelly* de Swatch fue presentado con bombo y platillos, y es que el lanzamiento de esta nueva colección se realizó en Suiza en el marco de una gran fiesta de creatividad y tecnología. Para ello viajamos hasta la ciudad de Lugano, donde fuimos testigos del lanzamiento de esta exquisita familia compuesta por once relojes. Uno de éstos fue diseñado en vivo por los integrantes de la agrupación *The Blue Man Group* durante un espectáculo al aire libre llamado: *Splashtival*, y es que hasta este mes será lanzado de manera oficial por todo el orbe.

ARTE Y TIEMPO

Al filo del mediodía todo estaba listo para presentar al mundo diez de los once relojes que conforman la colección *Jelly in Jelly*. Nicolas Hayek, conocido como Mr. Swatch, fue el encargado de presentar las nuevas creaciones. La línea es una mezcla entre el sello contemporáneo que caracteriza a Swatch y el arte, que en esta ocasión corrió por cuenta de *The Blue Man Group*. Unas horas más tarde, cuando ya caía la tarde en el centro de Lugano, el escenario del *Splashtival*, esperaba a *The Blue Man Group*, quien durante el espectáculo, como ya mencionamos diseñó el reloj número once que formaría parte de la colección *Jelly in Jelly* limitada cada una a 3,333 piezas. Para cerrar con broche de oro los fuegos artificiales inundaron el cielo de Lugano y al ritmo de las explosiones se dieron por concluidas la fiesta *Splashtival* y la presentación de la colección *Jelly in Jelly* de Swatch.





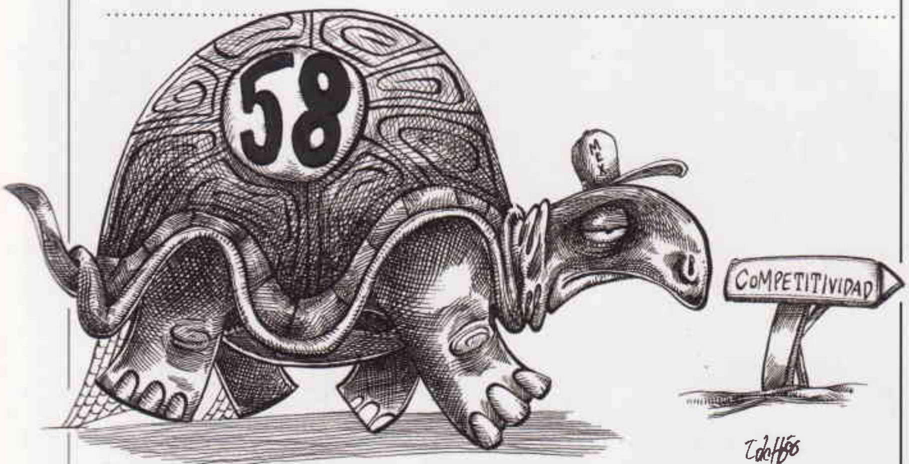




En la obra Madonna de San Sixto, Rafael le pintó seis dedos al papa Sixto IV.

Vox Populi

GRAVE INCOMPETENCIA



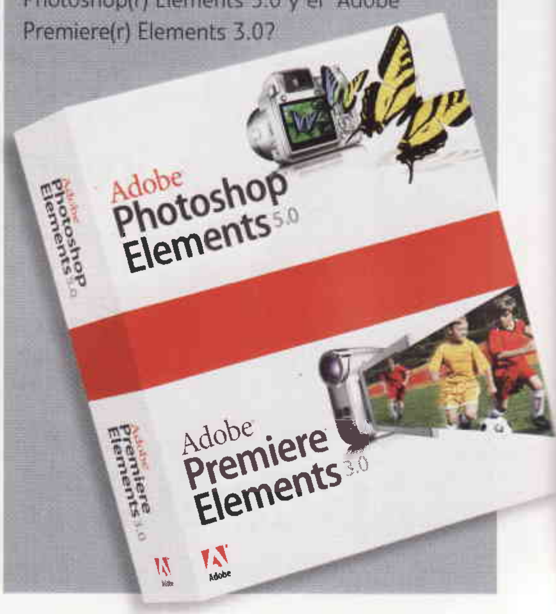
México ocupó el lugar 58 dentro del índice de Competitividad Global 2006-2007 del Foro Económico Mundial (WEF, por sus siglas en inglés), que compara a 125 economías del mundo; en América Latina el país más destacado fue Chile (ocupa el lugar 27), gracias a la madurez de sus instituciones, a su apertura económica y al apoyo del gobierno a sus ciudadanos, ello aunado a que posee un sistema de justicia eficiente. Por su parte, Panamá ocupa un lugar adelante del nuestro y Costa Rica también se encuentra en una mejor posición en este *ranking* de competitividad (Suiza lo encabeza, seguida por Finlandia, Suecia, Dinamarca, Singapur, EE.UU., Japón, Alemania, Holanda y Reino Unido). En dicho estudio nuestro país fue calificado en forma negativa debido a rubros como crimen y violencia en los que fue reprobado; al respecto el organismo asienta que "El país sigue padeciendo graves debilidades institucionales, adolece de una reglamentación y burocracia excesiva, e instituciones —como el sistema judicial y policías— necesitan operar con mayor transparencia. También tiene un serio problema de criminalidad que incrementa el costo de hacer negocios y menoscaba su competitividad". De ahí podemos inferir que la inseguridad que padece nuestro país y la impunidad con la que actúa el crimen organizado son los motivos principales que impidieron avanzar a México en la escala del Foro Económico Mundial. El reto para el nuevo gobierno consiste en combatir frontalmente a la corrupción y a la delincuencia para que México atraiga inversiones y genere más empleos, con la finalidad de que Calderón se convierta, como él mismo prometió, en el "presidente del empleo". Los actores políticos deberán entrar en una etapa de madurez para buscar consensos por encima de intereses partidistas y que el ambiente político no influya negativamente en la competitividad del país, para ello se deberá evitar que el conflicto poselectoral se extienda, que prevalezca una percepción negativa de México en el exterior y que la crisis oaxaqueña se resuelva satisfactoriamente (¿fácil, verdad?), ya que la anarquía y el desmoronamiento del imperio de la ley sólo engendran desorden, pobreza extrema y rezago social.



FOTO Y VIDEO TRIVIA

La combinación de los productos **Adobe(r) Photoshop(r) Elements 5.0 y Adobe Premiere(r) Elements 3.0** son una solución real para la edición de fotografías y video; a través de estos programas puedes agregar a tus fotos efectos cinematográficos y transiciones. Asimismo, puedes crear un video a través de congelación de imágenes. También puedes crear cubiertas y etiquetas para DVD. Para que hagas inolvidable esta Navidad te vamos a regalar este producto, escribe a **trivias_h@notmusa.com.mx** y dinos:

¿Cuáles son las otras funciones del Adobe(r) Photoshop(r) Elements 5.0 y el Adobe Premiere(r) Elements 3.0?



Paul Stoddart reaparecerá en la *Champ Car* 2007 con Minardi.



"Me halaga que los hombres me deseen".

DARK ANGEL

Sexy sobre el ring

Su belleza y sensualidad no pasan inadvertidas en el mundo de la lucha libre, esta guapa canadiense prefirió las llaves y las patadas voladoras al delicado ambiente del modelaje. Nosotros creemos que hizo bien pues a pesar de su rudeza hoy se ha convertido en una de las mujeres más bonitas del pancracio. Observa las fotos que nos regaló el *Diario Deportivo Récord* para ti.

"Me encantan los hombres, creo que son criaturas fascinantes, pero no es fácil que me enamore y menos que crea en ellos".

FOTO SERGIO BAUTISTA / TV NOTAS / CORTESÍA RÉCORD



HASTA PRONTO

Después de obtener el bicampeonato en la F1, el piloto español Fernando [illegible] acudió a la fábrica de la escudería Ranault F1 en Enstone, para des[illegible]e antes de unirse a McLaren.



AL FUTBOL

Tras su retiro, Michael Shumacher podría dedicarse al futbol profesional. El equipo Echichens, de Suiza, ve en el piloto la figura que puede salvarlo del descenso. Si acepta, su técnico será Patrick Ferrari.

Regresa la NFL a México

Los 32 dueños de los equipos en la **NFL** reconocen la importancia de internacionalizarse, por ello decidieron incrementar sus juegos en el extranjero (Canadá, México, Inglaterra y tal vez Alemania). Hace 16 años que nuestro país no es sede de ningún encuentro, desde que el 15 de agosto de 1994 los Vaqueros de Dallas se midieran ante los Petroleros de Houston en el vigésimo cuarto **American Bowl**. Aquella noche se rompió el récord de asistencia a un partido de Liga, pues **112 mil aficionados** acudieron al Estadio Azteca. Con tales datos y gracias a wla rotación sistemática de sedes que se planea hacer, a México le podría tocar albergar 11 juegos de temporada en los próximos 16 años.



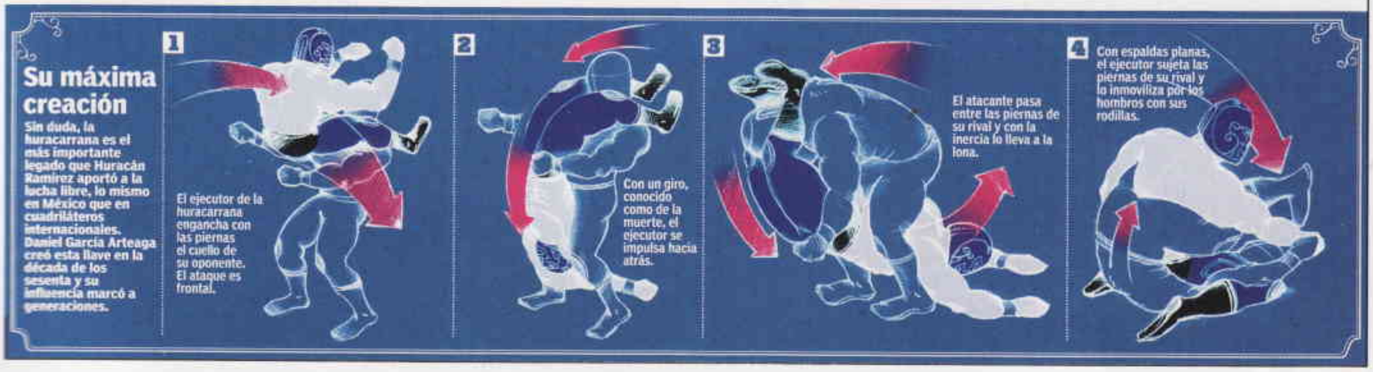
HERMOSILLO A LA CONADE

Un sondeo de Récord reveló que el 70% de los deportistas quieren a Hermosillo en la CONADE.

Adiós a la leyenda

"Hu-ra-cán, Hu-ra-cán" fue la última aclamación que acompañó a la leyenda de la Lucha Libre, Huracán Ramírez, prolongado cántico con el que familiares, amigos, admiradores, réferis, compañeros gladiadores y rivales le dieron la despedida. Daniel García Arteaga, su verdadero nombre, fue legendario no sólo en el pancracio, sino en el cine, en donde apareció por primera vez en 1952 en una película del mismo nombre. Su debut como luchador se produjo en 1953, en la Arena México, contra El Médico Asesino. De ahí se hizo popular en países como Japón, Estados Unidos, Cuba, Panamá, Bolivia, Colombia y Ecuador. Su carrera en el cuadrilátero se extendió por 36 años, hasta el 5 de febrero de 1987 en que decidió retirarse.





Póker de estrellas

Por primera vez el *Premio Nacional del Deporte 2006* fue otorgado a cinco personalidades destacadas: Vinicio Castilla, Everardo Cristóbal, Lorena Ochoa, Reynaldo Salazar y Gonzalo Moisés Beristáin. Éste es el galardón más importante que da el gobierno federal en materia deportiva. Los ganadores recibieron una medalla de oro, un reconocimiento de Fox y un cheque de **340 mil pesos** (sólo para los amateurs).



EVERARDO CRISTÓBAL
(amateur)

20 AÑOS, MICHOACANO
LOGROS: 2005 CAMPEONATO MUNDIAL CATEGORÍA JUNIOR, 2° LUGAR; CAMPEONATO MUNDIAL EN CROACIA, 4° SITIO. 2006 COPA MUNDIAL DE HUNGRÍA, 1° LUGAR.



VINICIO CASTILLO SORIA
(profesional)

39 AÑOS, OAXAQUEÑO
LOGROS: TODO ESTRELLA 1995-1998, BATE DE PLATA 1995-1997-1998, CAMPEÓN IMPULSADOR LIGA NACIONAL 2004.



LORENA OCHOA
(profesional)

25 AÑOS, TAPATÍA
LOGROS: 2 TÍTULOS COMO JUGADORA DEL AÑO DE LA NCAA EN 2001 Y 2002. ESTE AÑO ESTÁ CLASIFICADA COMO LA NÚMERO UNO DEL MUNDO Y HA GANADO 5 TORNEOS DE LA LPGA.



REYNALDO SALAZAR
(amateur)

51 AÑOS, DEFEÑO
LOGROS: COMO ENTRENADOR SE ENCARGA DE LA PREPARACIÓN DE SUS HIJOS IRIDIA Y ÓSCAR SALAZAR, QUIENES SUBIERON AL PODIO EN LOS OLÍMPICOS DE ATENAS 2004.



GONZALO MOISÉS BERISTÁIN
(amateur)

44 AÑOS, TLAXCALTECA
LOGROS: COMPITE EN LA DISCIPLINA PARA CIEGOS Y DÉBILES VISUALES, EN LAS PRUEBAS DE 5,000 Y 10,000 M, ADEMÁS DE LA MARATÓN.

FOTO CORTESÍA RÉCORD / INFOGRAFÍA ARTURO FONSECA

DEPORTIVAS BREVES



RUEDO MEJORADO

De cara a la Temporada Grande y para evitar problemas con la arena de La México, se mandó remodelar el ruedo, a fin de que los toros no vuelvan a resbalarse.



CATCHER DORADO

El puertorriqueño Iván Rodríguez ganó su duodécimo *Guante de Oro* y es el receptor con más premios en la historia de las Grandes Ligas.

MUJER DE PASIÓN Y TALENTO
ANGELIQUE BOYER

FOTO URIEL SANTANA ENTREVISTA ANTONIO RUIZ LIRA

Vico quedó atrás. El rebelde personaje que le permitió dar a conocer su potencial histriónico y explosiva belleza estará tatuado en su corazón, pero ha llegado el momento de dejar a quien le dio fama y fortuna. Lo único que las une es la inteligencia, sensualidad e intensidad que ambas, actriz y personaje, imprimen a todo lo que hacen.

Angelique nació con sangre de dragón de tierra. Y es que para el horóscopo chino 1988 fue un año en que nacieron mujeres muy especiales. Hoy, con 18 años de vida, esta mujer de ascendencia francesa le dice sí a la vida con los sueños que ha logrado conquistar: el baile y la actuación.

Lejos de los reflectores y libretos, Angelique Monique Paulette Boyer Rousseau se tuesta bajo los últimos rayos del sol de un rojizo atardecer de Acapulco. Tal vez sea la aromática brisa, el calor, el rítmico romper de olas o una mezcla de todos ellos lo que permite que la sesión de preguntas se transforme en una amena charla.

La bella actriz recién cumplió la mayoría de edad, pero no por ello se permite perder piso. Habla con asombrosa soltura sobre temas como el deseo y la fama, y a pesar de haber participado por más de dos años con el elenco estelar de *Rebelde*, parece no haberle afectado, y deja claro que ella no es una güera descerebrada ni una *teenager* caprichosa...



POR **ALFREDO CEDILLO**
COORDINACIÓN DE MODA
LALO PÉREZRIVERA
MAQUILLAJE **DANIEL LEZAMA**
PEINADO **JORGE BELTRÁN**
ASISTENTES DE FOTO
HUGO SERNA / FRANCISCO LEIJA
PRODUCCIÓN **VERANIA PÉREZ**
AUDIOVISUAL **BE PRODUCTIONS**

AGRADECEMOS AL **TEATRO METROPÓLITAN** POR LAS FACILIDADES OTORGADAS EN LA REALIZACIÓN DE ESTE PICTORIAL

¿Por qué ballet?
El concepto de la bailarina de ballet es un deseo que me dejaron cumplir. He tomado clases de distintas disciplinas y tengo claro que el baile me hace sentir la fuerza de mi cuerpo y mis músculos. Tengo la capacidad de flexionar mis piernas muy arriba... eso vaya que es rico. Es algo que disfruto mucho.
Entonces consideras que el ballet es sensual, que proyecta tus sensaciones corporales.
¡Sí, claro, es muy, muy sensual!
Tocaste un tema clave, ¿te consideras una mujer sensual?
Pues yo me considero mujer, y eso (el aspecto sensual) trato de proyectarlo...
¿Es, digamos, inherente a ti?
Pues sí.
¿Y te gusta gustar?
¡Sí, claro! Me encanta. Yo creo que no hay ninguna mujer a la que no le guste.
Algunas estrellas del espectáculo se quejan del acoso de sus seguidores. ¿A ti no te molesta que se te acerquen para pedirte un autógrafo o una foto?
No, para nada, ¡yo trabajo para ellos y estoy muy agradecida!
Entonces, eso te hace entender que la gente conoce tu lado público, ¿no?
Claro, es muy gratificante que la gente se identifique con el personaje, y luego se acerque a conocer a la persona. Se siente padre.
¿Cómo tomas la fama?
La tomo como algo que viene y va, como todo en esta vida... la verdad es que la fama trato de no pelarla, simplemente se da y yo más bien prefiero el cariño de la gente. Creo que primero llega la fama y después el cariño.
O sea que nunca perdiste el piso...
No, para nada. Por fortuna tengo en casa quien me jale de los pies.
¿Tendrá algo que ver con la formación que te dio tu familia?
Tiene todo que ver; mi familia siempre me ha apoyado al cien por ciento en todo lo que he hecho. Me han aconsejado y han estado conmigo todo el tiempo, siempre quieren lo mejor para mí. Tenerlos juntos me hace ver quién soy.

"Me encanta gustar, no hay ninguna mujer que no lo disfrute..."

¿Tus papás tienen que ver con el medio artístico?
No, para nada.
¿Eso te ha servido como equilibrio?
Sí. La verdad es que sí, porque llego a mi casa y soy la niña de la casa, ya sabes, soy una niña normal.
¿Qué diferencias y similitudes tenías con Vico, tu personaje de *Rebelde*?
¡Éramos muy diferentes! Y eso es lo que lo hace más divertido porque Vico es una chava que no tenía nada en casa, estaba sola y ahí radica una de las grandes diferencias. De pronto era muy convenenciera, y yo soy cero convenenciera, cero materialista. Ella se dejaba llevar por todo ello, Vico ambicionaba tener 600 novios y casarse con el más rico, el más guapo y yo no. Yo busco pasármela bien, estar contenta y recibir lo mismo que doy.
¿Eras conciente de que el uniforme que usabas para recrear al personaje era intensamente fetichista?
(Carcajadas) ¡Sí, por supuesto! Créeme que al principio nos sentíamos todas las integrantes del elenco incómodas. Pero después de dos años de usar la minifalda nos acostumbramos. Aprendimos a movernos para que no se nos viera nada (de la entrepierna) al sentarnos. Era uno de los grandes intereses de los televidentes masculinos, muchas veces no se ponían frente a la TV a seguir la historia, sino a ver minifaldas y bueno, era divertido.
¿Y te molestaba usar minifaldas?
En algún momento me llegaba a disgustar porque tenía que grabar con temperaturas muy bajas, y eran falditas muy cortas, escotes pronunciados y muy poca ropa. Pero al fin y al cabo era un personaje, y yo puedo interpretar a la prostituta, la drogadicta, la mamá o cualquier otro, no me importa.
¿Alguien te ha pedido que te vistas de Colegiala *Hot* fuera de los sets?
¡No, nunca! De hecho ya no me visto con nada así...
Mmmm...
No, no, en serio. Estoy en un proceso de cambio de imagen total. *Rebelde* ya se acabó y es algo que siempre voy a llevar en el corazón, pero ya se terminó. Fue una etapa de aprendizaje pero también fue muy divertida.
¿Amor y sexo o sólo amor o sólo sexo?
Un poco de todo ello.
¿Romance para encender pasión o pasión que despierta romance?
Romance para encender pasión.
¿A quién le eres fiel?
¡A mí!
¿Qué domina en ti, el cerebro o el corazón?
¡Híjole! Yo creo que (risas)... como que mitad y mitad, ¿no?
¿Cuál es tu principal arma de seducción?
Esteee, puesss (risas), yo creo que los ojos y los besos.
¿Qué te gusta más de los hombres?
Que sean auténticos.
¿Humor o físico (como cualidad masculina)?
Pues ¡la primera!
Define el placer:
¡Ay!
Simplemente dinos para ti qué es placer.
Es hacer algo que luego me haga recordar...
¿Qué pregunta NO responderías jamás bajo ninguna circunstancia?
Sobre mi sexualidad... (risas)
O.K., ¿pero por qué no responderías?
¡Porque mi papá va a leer esta entrevista! (risas)
¿Qué libro has leído últimamente?
Estoy leyendo *Rayuela* de Julio Cortazar. Es muy bueno.
Alguna película que hayas visto recientemente y recuerdes por algo?
Acabo de ver en DVD, Lo que ellas quieren. Es algo vieja, pero me hizo reír Mel Gibson.
¿Qué tipo de música prefieres?
De todo. Puedo escuchar muchos géneros: rock pesado, pop, jazz, techno y hasta grupero.
¿Entonces no tienes broncas culturales?
Mira, lo francés lo traigo en la sangre, pero soy realmente mexicana.
Quieres agregar algo más?
Quiero agradecer a todo el equipo porque me la pasé muy bien. En especial, a Alfredo Cedillo, porque hizo realidad mi "capricho".
¿Algún mensaje a los lectores?
Que la disfruten. Que sueñen y que cierren los ojitos y vayan más allá...



BLUSA DE BÁRBARA MORI BY VICKI FORM, FALDA DE TUL DE GLAM PARA DIME, ZAPATILLAS DE MIGUELITO, ARETES DE LALIQUE



COORDINADO DE SEDUCTION BRASIL, ZAPATILLAS DE MIGUELITO, ARETES DE SWAROVSKY

EL RINCÓN SEXY DE
ANGELIQUE BOYER

NOMBRE Angelique Monique Paulette Boyer Rousseau
LUGAR DE NACIMIENTO St Claude, Jura, Francia
CUMPLEAÑOS 4 de julio (Cáncer)
MEDIDAS 88-60-90
ESTATURA 1.66 m
COLOR DE OJOS Cafés
MASCOTAS Su perra Maya, su loro Coco y su pitón bola Lalo
DISCOGRAFÍA Rabanitos Verdes y C3Q'S
PASATIEMPO Leer y escribir poemas





FALDA DE MIGUELITO,
ARETES DE SWAROVSKY












"Para encender la pasión,
prefiero el romance..."











“Yo me considero mujer, y eso (el aspecto sensual) trato de proyectarlo”

Por **Gianfranco De Cesco** gdecesco@notmusa.com.mx

CARROCERO STOLA

En la ciudad de **Turín** (que podemos denominarla "La París de la alta costura automotriz") se desarrollan autos de elevado nivel deportivo con una producción limitada de unidades, como es el caso del **Tramonto** ("atardecer" en español), el cual fue diseñado por el sueco **Henrik Fisker** y realizado por el carrocero **Stola**. Solamente **150** unidades serán fabricadas de este maravilloso *roadster*, inspirado en el diseño del avión de combate **F/A 22 Raptor**, que ostentaba una gran parrilla en la parte frontal. El diseñador **Fisker** es un personaje muy conocido en el mundo de los *super cars* y es autor, entre otras maravillas automotrices, del **Aston Martin DB9**.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 5,400 cc
Potencia: 610 hp
No. de cilindros: Ocho en V supercargados
No. de válvulas: 24
Velocidad máxima: Superior a los 325 km/h



¡Préndete de Lamborghini!



Las modernas estrategias de *marketing* operan actualmente en un escenario con horizontes amplios y variados, por lo que es una práctica común de las firmas ofrecer diferentes productos para conquistar al consumidor y obtener el liderazgo de ventas en el mercado. Las marcas de autos están conscientes de que necesitan añadir un plus a las ganancias derivadas de las ventas de vehículos y, en este sentido, *Ferrari* y *Lamborghini* han lanzado al mercado su propias líneas de prendas deportivas para cautivar al gran público aficionado a los *super cars*. Muy pocas personas pueden comprar un auto *Lamborghini* (costo mínimo: dos millones de pesos), en cambio un amplio número de personas puede adquirir una chamarra *Lamborghini* de 3,000 pesos o una corbata de 800.



LAMBORGHINI MURCIÉLAGO

LP 640Versace

Que el mundo de la moda esté buscando siempre nuevas formas de expresión es un hecho siempre más consolidado.
El binomio auto-moda (fuimos los pioneros en presentar esta nueva tendencia) está tomando auge como lo demuestra este nuevo **Murciélago LP 640** firmado en exclusiva por la **Maison Versace**.
Los interiores fueron completamente renovados por los diseñadores de la casa **Versace**, con una clara inclinación al estilo griego, el cual se caracteriza por fuertes contrastes de colores que hacen de este modelo un auto único y con una gran presencia escénica.
También los exteriores llevan la firma **Versace,** que ofrece, dos diferentes colores: el blanco Isis (que aparece en las fotos) y el negro **Aldebarán,** que acentúa aún más el carácter *fashion* del **Murciélago**. Un juego de maletas (dos) realizadas en exclusiva por el **Murciélago Versace** completan este icono de la elegancia y distinción, aunque no hay ningún cambio desde el punto de vista mecánico. En ese sentido, el **Murciélago** es el mismo de siempre.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor : 6,500 cc
No. de cilindros : 12
Potencia : 641 hp
Freno de discos en carbono en las cuatro ruedas
Aceleración : 0 a 100 Km/h en 3,4 seg.
Velocidad máxima de 322 Km/h



MOTO BMW 800

El mes pasado se presentaron en una emocionante prueba de manejo **El Centro Dinámico Pegaso** (Toluca) las nuevas motocicletas de la firma **BMW**: la deportiva **F 800 S** y la rutera **800 ST**.
Esta cilindrada llena el hueco que había entre la pequeña **BMW 650** y la súper poderosa **1200** que ya presentamos en estas páginas a nuestros lectores. Otra razón que influya la firma alemana para escoger esta determinada cilindrada fue el hecho de que a partir del próximo año las motos que concursarán en el **MotoGP** (el equivalente a la **F1** para las motocicletas) tendrán un límite máximo de **800 cc,** que, según los expertos, permitirá un manejo más dinámico y emocionante.
Las nuevas **BMW** cuentan con un motor totalmente nuevo desarrollado por **BMW Motorrad** con una configuración de dos cilindros paralelos con motor de 4 válvulas por cilindros y una potencia de **798 cc** de desplazamiento.
Con una potencia nominal de 85 hp a 8,000 rpm, la **F 800** entrega un torque de 86 Nm con la novedad de la instalación de un nuevo sistema hasta ahora desconocido en motores de motocicletas fabricados en serie: una biela adicional logra eliminar las fuerzas de las masas en movimiento, consiguiendo que el propulsor logre funcionar con muy pocas vibraciones. El resultado es un manejo extremadamente ágil, pues resulta muy fácil inclinar la moto en las curvas y la respuesta del motor es progresiva y dotada de mucha elasticidad. También el nuevo cambio de velocidades resultó muy preciso y de rápido aprendizaje, definitivamente la **F 800** es una moto ideal tanto para el novato como para el piloto más avanzado.



FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 800 cc
No. de cilindros: 2
Potencia: 85 hp a 8000 rpm
Torque: 86 Nm a 5,800 rpm
Aceleración: de 0 a 100 km/h en 3.5 seg
Frenos: Tres de discos (dos delanteros) con ABS
Peso: 182 Kg.
Manerales: Calentables
Precio: 12,075 dólares la F800 S y 13,885 dólares la F 800 ST

NUEVO CADILLAC BLS

Construido sobre la plataforma del **Saab 9-3**, con el que comparte la motorización, **Luxury** de **GM** refleja la orientación europea de la marca norteamericana. El **BLS** ofrece: amortiguadores **McPherson** en la parte delantera y un eje trasero de cuatro articulaciones que permiten un manejo dinámico con alto rendimiento. Los dos motores disponibles, ambos de cuatro cilindros y dos litros turbo (un hecho inédito para la marca **Cadillac**), generan un elevado desempeño, ya sea en la versión **Luxury** con 175 hp o en la versión **Premium** con 210 hp. El sello **Cadillac** se encuentra reflejado en los interiores del **BLS**, pues incorpora un volante de piel de tres radios, detalles cromados, pieles de muy alta calidad y una opción con madera de nogal. Su precio aún no está definido.

FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: Dos litros turbo
No. de cilindros: Cuatro
Potencia: 175 hp y 210 hp
Transmisión: Semiautomática de cinco velocidades
Frenos: De discos en las cuatro ruedas
Precio: Por confirmar



Por **Gianfranco De Cesco** gdecesco@notmusa.com.mx



Con este *super car*, derivado de un auto comercial: el **Aston Martin DB9**, la marca inglesa anuncia su regreso al mundo de las competiciones que fueron las impulsoras en los años 20 de sus primeros modelos; no obstante que el **DBR9** mantiene el mismo motor y chasis del modelo de calle, las modificaciones *racing* fueron apropiadas para dar como resultado un bólido de carreras altamente competitivo. Con una producción muy limitada (solamente serán fabricadas entre 12 y 20 unidades), el **DBR9** pretende ser el protagonista de la próxima **12 horas de Sebring** y, posiblemente, de las **24 horas de Le Mans**, carreras de larga duración que pondrán a prueba la confiabilidad de este increíble bólido.



AST



FICHA TÉCNICA

Desplazamiento motor: 6,000 cc
Potencia: 600 hp
No. de válvulas: 48
Torque: 700 nm
Cambio: Secuencial de seis velocidades
Frenos: De disco en las cuatro ruedas de 330 mm
Marca: Brembo
Velocidad: Superior a los 350 km/h



ON
MARTIN DBR9 Racing

¿Y ahora quién podrá ayudarme? YO, LA CONTESTADORA.

contestadora_h@notmusa.com.mx



P R

¿Existió una mujer famosa por practicar sexo oral?

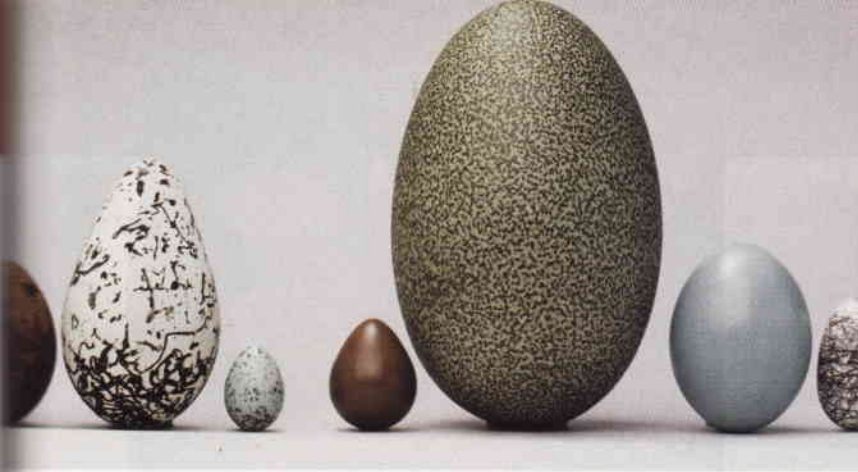
Sí, su nombre era Marcia y no se sabe si fue alta, rubia, delgada y tierna; de su vida sólo trascendió un dato: "Marcia practicaba las mejores felaciones del Imperio romano". Según el libro *Kamasutra del sexo oral*, de Alicia Gallotti, un desconocido se encargó de inmortalizar esta frase, en la que dejaba clara su mayor destreza, la cual quedó cincelada en una vieja puerta de piedra del prostíbulo donde trabajaba y que fue descubierta en 1748 cuando las primeras excavaciones no sólo destaparon la vieja ciudad romana sepultada, sino que levantaron el primer legado escrito sobre el sexo oral en la historia.



P R

¿Por qué llegan a pelear los tigres entre sí?

Principalmente porque un intruso invade su dominio. Los tigres son solitarios y defienden su zona de caza, la cual marcan con una mezcla de orina y secreciones anales, raspando la corteza de los árboles o rascando la tierra. Si alguien irrumpe en su espacio, las tácticas de intimidación e, incluso, una gran pelea definirían al dueño del territorio.



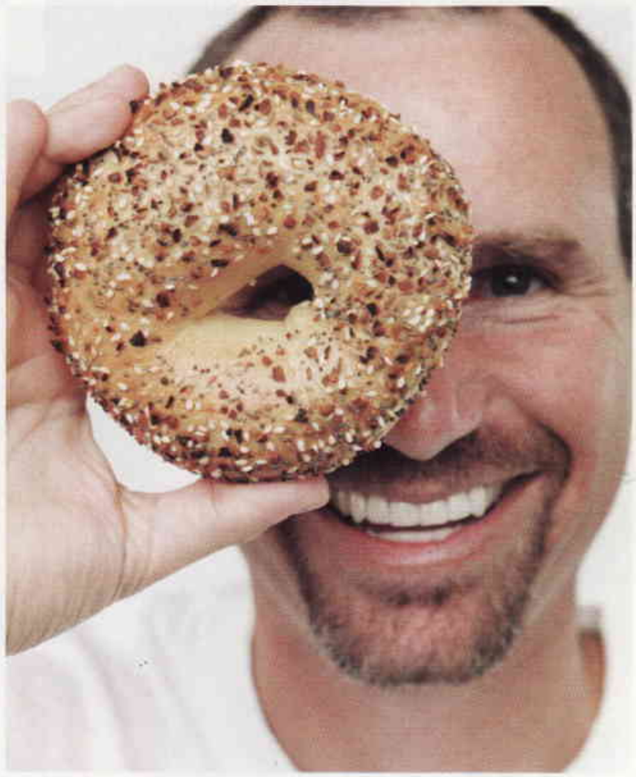
¿Cuáles son los huevos más pequeños y cuáles los más grandes que ponen las aves?

Los más pequeños son los de colibrí, que miden menos de 1 cm y pesan alrededor de 0.3 g; actualmente los más grandes son los de avestruz, que llegan a medir 12 cm y a pesar entre 1 y 2 kg, pero hace más de 500 años los del ave elefante, que vivió en Madagascar, eran los más grandes (llegaban a pesar aproximadamente 12 kilos) y los cascarones encontrados presentan una variedad de colores (blanco, azul, amarillo, gris, rojizo y otros) e igual eran lisos, manchados, punteados o rayados.

¿Existen plantas tóxicas que sirven para sanar enfermedades?

La digital o dedalera es una planta que produce digitalina, indispensable para el tratamiento de ciertas insuficiencias cardiacas, pero, al mismo tiempo, constituye un veneno mortal: la cicuta (planta de escombros y caminos que contiene un alcaloide tóxico). Asimismo, existen frutos aparentemente apetecibles, pero extremadamente tóxicos, como la belladona, el aro y el lirio de los valles. Las plantas tóxicas pueden ser aprovechadas cuando el veneno es utilizado adecuadamente. Algunos curares (venenos con los que los indígenas del Amazonas mojan sus flechas para cazar) son utilizados como anestésicos, en dosis controladas. La morfina, obtenida de la amapola, es indispensable en la medicina para controlar el dolor, pero también es una droga que actúa sobre la mente y produce dependencia.





¿Por qué a los hombres nos da más placer hacer el sexo anal que el vaginal?

En primer lugar, por cuestión de sensaciones, ya que en el ano el pene ingresa más ajustado y las paredes del recto presionan más que las de la vagina, produciendo más placer físico. Por otro lado, el sexo anal es para nosotros una fantasía, sobre todo si la mujer nunca lo ha practicado, es como perder una segunda virginidad. Para tener sexo anal placentero se recomienda usar condón, lubricante, además de tiempo, excitación y relajación.

CONTESTADORA



¿Cuál es el origen del ajedrez?

Proviene de la India y, según la enciclopedia *Larousse Quod 2006*, nació hace 1,500 años y se le conocía con el nombre de *shaturanga* (es el ajedrez original). La popularidad del juego se extendió hacia el Medio Oriente desde el siglo VI y llegó a Europa con los árabes y las Cruzadas; en la actualidad existen muchas variantes como el ajedrez chino, el japonés y el de Tamerlán. "El juego se practica en un tablero de 64 casillas, en el cual cada jugador mueve, por turnos, una de sus piezas. Al inicio de la partida cada jugador tiene 16 piezas (uno blancas y el otro negras), ocho peones y ocho figuras: un rey, una dama (o reina), dos torres, dos alfiles y dos caballos. El objetivo del juego es apoderarse del rey contrario: un rey se haya en jaque cuando lo amenaza una pieza que podría capturarlo en la jugada siguiente; si el jaque es inevitable, se denomina jaque mate y la partida termina", la cual, por lo general, no rebasa las 60 jugadas; en promedio se llevan a cabo entre 25 y 40 jugadas de una y otra parte.



Tengo una bebé de tres meses que nació por cesárea, mi esposa está otra vez embarazada, ¿hay peligro para ella o para el segundo bebé?

Se corre el riesgo de una rotura uterina en la zona de la cicatriz del útero, las complicaciones son tanto para la madre como para el bebé. En la actualidad el 60% de las mujeres enfrentan este problema de doble cesárea; sin embargo, lo más recomendable es acudir a un médico y evaluar seriamente el caso, también es muy importante la comunicación en pareja para tomar una buena decisión en caso de que sea necesario.

¿Cuál es el videojuego más caro de la historia?

Según el libro de los *Guinness World Records 2006*, el de la historia de *Enter the Matrix*, lanzado por *Atari* en el 2003, ya que costó más de 30 millones de dólares (330 millones de pesos, aproximadamente). El juego contiene material original escrito y dirigido por los hermanos Andy y Larry Wachoski, los autores de las películas de *Matrix*. Como material adicional incluye dos horas de metraje original que no aparecen en los filmes.



P R

¿Cuál es nuestra zona más sensible?

Indudablemente la zona erógena por excelencia en los hombres es el glande. En reposo la delicada piel que la cubre se arruga, pero no deja de ser tersa, atractiva al tacto y a la lengua, cuenta con innumerables terminaciones nerviosas que despiertan miles de sensaciones al contacto. En el glande destaca el orificio de salida de la uretra: un roce con la punta de la lengua provoca reacciones indescriptiblemente agradables. Algunos sentimos descargas de escalofríos extremas cuando hay un suave contacto en la parte externa del pene, coincidiendo con el recorrido que hace la uretra desde el escroto al orificio de salida.





P R

¿Por qué la orina sale algunas veces amarilla y otras transparente?

Normalmente el color de la orina es amarillo ámbar; sin embargo, cuando la cantidad es abundante tiende a ser de color más claro y se hace más oscura cuando es escasa, debido a que contiene mayor concentración de sustancias eliminadas. Asimismo, se detectan cambios en su coloración por el uso de determinados medicamentos, con lo que se puede visualizar un color castaño. Algunos alimentos que contienen tintes pueden ocasionar una pigmentación en la orina; si existiera un tipo de afección en las vías urinarias, el color de la orina podría tender a ser muy oscuro y, si hubiera afecciones más graves, podría tener un color rojo oscuro, debido a que, posiblemente, esté mezclada con sangre.

P R

¿Las muecas tienen algún significado sexual?

Sí, de acuerdo con el Dr. Reinaldo Massoni la sonrisa expresa una multiplicidad de lenguajes y comunicaciones internos y la boca refleja los diferentes niveles sensorio-afectivos que tenemos: seducción, burla, odio, simulación, manipulación, encanto y pureza. Asimismo, es una expresión motora y social que integra la respiración, la deglución y la palabra; además su mímica manifiesta las fijaciones y las necesidades afectivas más profundas. La sonrisa, como lenguaje preverbal, esconde todo el mundo primario de anhelos, deseos, exigencias, decepciones y rechazos. Por medio de ella y de la expresión de los labios y sus formas se expresa un lenguaje afectivo y erótico; por ejemplo, una sonrisa de labios carnosos, salientes y coloreados, que manifiesta alegría y optimismo en las comisuras ascendentes, resultará atractiva; por su parte la boca firme refleja imposición y una sonrisa con los labios apretados demuestra rechazo.



Por **Luz Carmen Meraz** lmeraz@notmusa.com.mx



Sabemos que por las condiciones geográficas de nuestro país es difícil practicar el salto en esquí; sin embargo, se vale soñar, y quizá algún día tengas la oportunidad de volar sobre los majestuosos paisajes nevados y... ¡sin alas!

Comprende la acción de descender esquiando por una rampa inclinada y volar tan lejos como se pueda en el aire, con cierto estilo y bajo el escrutinio de los jueces. Nació en el siglo XIX en Noruega como parte de los carnavales de invierno. Obtuvo reconocimiento oficial en 1892 con la creación de la Copa del Rey, luego pasó a los E.U., lugar desde donde se difundió al resto del mundo. Reconocido por la Federación Internacional de Esquí (FIS, por sus siglas en inglés), el salto se incluyó en el programa de los primeros Juegos Olímpicos de Invierno en Chamonix, Francia, y ahora representa uno de los más prestigiosos eventos del norte de Europa. Hasta el momento no hay salto de mujeres en nivel olímpico, pero compiten en copas mundiales.

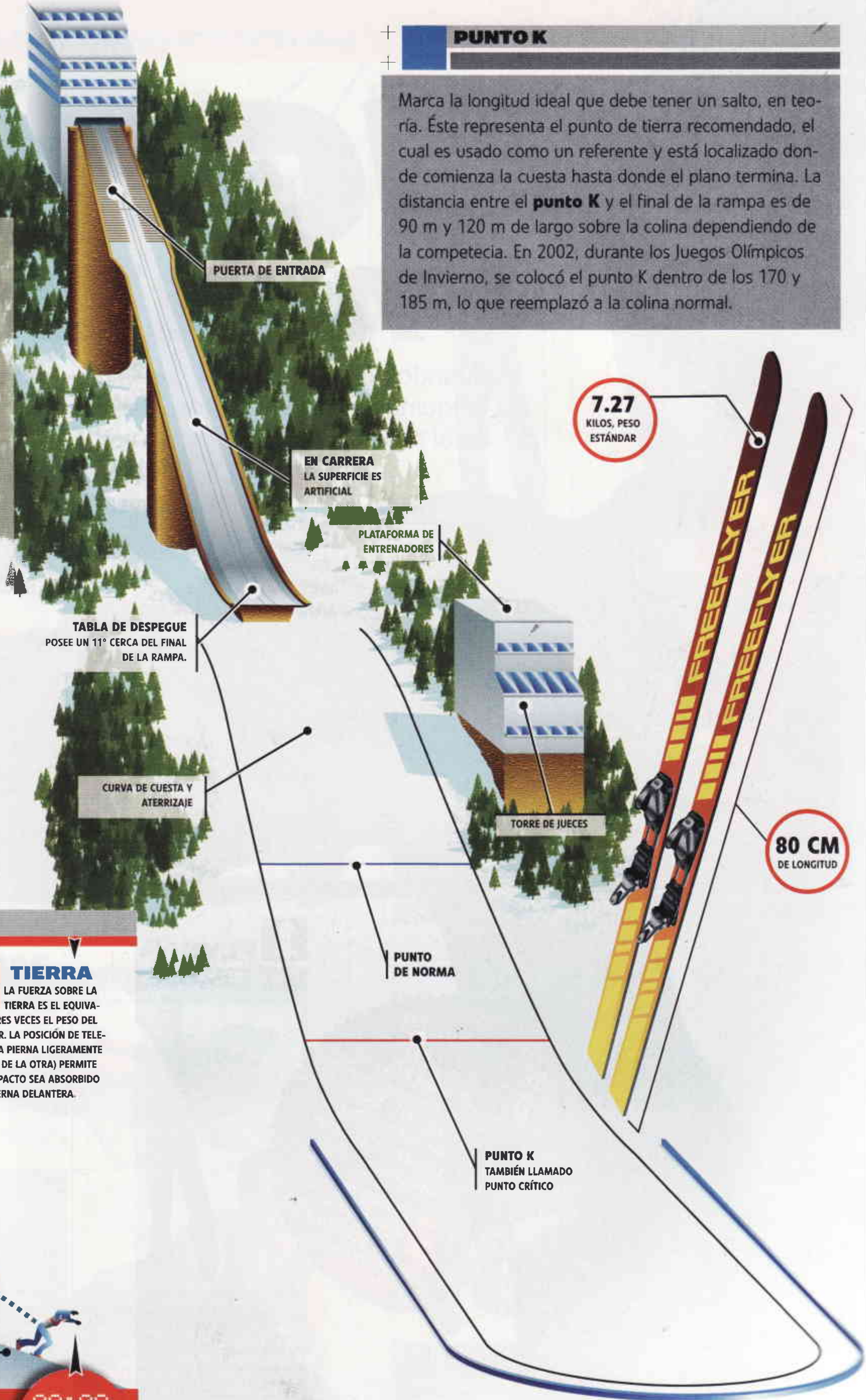
SALTO EN ESQUÍ

LA TRAYECTORIA



TÉCNICA

Desde la puerta de entrada hasta la tierra, un salto en esquí dura entre cinco y ocho segundos. Durante ese breve período los competidores esperan mantener la postura (1) y el balance: brazos cerrados, ceñidos al cuerpo y esquís horizontales y extendidos en forma de V durante el vuelo. Entonces el competidor toma la posición "telemark" (2 y3), controla el descenso y trata de disminuir la velocidad hasta que esté en el punto a salvo más cercano (4). Los jueces califican la distacia y el estilo con el se realiza el salto: posición durante el vuelo, sobre la nieve y desaceleración.



PUNTO K

Marca la longitud ideal que debe tener un salto, en teoría. Éste representa el punto de tierra recomendado, el cual es usado como un referente y está localizado donde comienza la cuesta hasta donde el plano termina. La distancia entre el **punto K** y el final de la rampa es de 90 m y 120 m de largo sobre la colina dependiendo de la competecia. En 2002, durante los Juegos Olímpicos de Invierno, se colocó el punto K dentro de los 170 y 185 m, lo que reemplazó a la colina normal.

LA COMPETENCIA

Hay tres competencias: salto individual sobre 120 m y normal de 90 m sobre colina, así como una competencia en equipo sobre 120 m. En las competencias individuales cada esquiador tiene permitido dos saltos. La calificación es calculada por la suma de los puntos obtenidos por estilo y distancia. Cinco jueces dan un máximo de 20 puntos por estilo, basándose en la limpieza, distancia, precisión y control de la estabilidad en la caída. Puntos de estilo son descontados si el brincador falla. La altura y velocidad no son incluidos en la calificación final. La distancia del salto es medida desde el punto de despegue hasta el punto medio entre el pie del competidor sobre la nieve. Un esquiador que alcance el punto K de la colina recibe 60 puntos. Cada metro tiene un valor de 2 puntos sobre una colina de 90 m y 1.8 sobre una colina de 120 m.

3 VUELO

EL ESQUIADOR SE INCLINA HACIA DELANTE EN EL MISMO VIAJE QUE LLEVAN LOS ESQUÍES PARA REDUCIR LOS OBSTÁCULOS. LAS PUNTAS SE ESPARCEN CREANDO UNA FORMA DE V PARA PROPORCIONAR UN ASCENSO MÁS GRANDE Y MAYOR DISTANCIA DE VUELO. ENTRE LA PARTIDA Y LA TIERRA, EL ESQUIADOR ESTÁ EN EL AIRE DE 2 A 3 SEGUNDOS.

4 TIERRA

LA FUERZA SOBRE LA TIERRA ES EL EQUIVALENTE A TRES VECES EL PESO DEL ESQUIADOR. LA POSICIÓN DE TELEMARK (UNA PIERNA LIGERAMENTE EN FRENTE DE LA OTRA) PERMITE QUE EL IMPACTO SEA ABSORBIDO POR LA PIERNA DELANTERA.

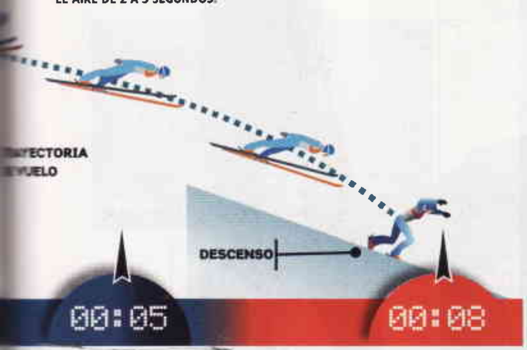


ILUSTRACIÓN GUILLERMO PIÑA

Por René Téllez rtellez@notmusa.com.mx



LIGAS PARA LIGAR

Cuando no puedas ir al gimnasio o no dispongas de una máquina de entrenamiento, las ligas son la solución ideal para tonificar tus músculos. Entre sus ventajas se encuentran su bajo precio, su uso sencillo y el menor riesgo de lesión.

Se recomienda realizar...

10 a 12 repeticiones por ejercicio para tonificar tu masa muscular.

3 series de ejercicios de tensión dinámica.

1 FLYE

OBJETIVO: PECHO





INSTRUCCIONES

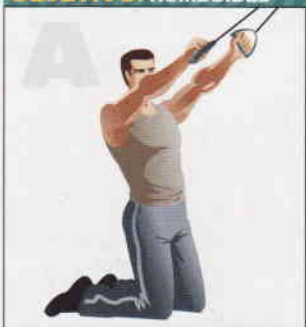
ANUDA LA LIGA A UN OBJETO FIRME Y DE ESPALDAS TOMA SUS MANIJAS, ABRIENDO TUS BRAZOS HACIA LOS LADOS AL NIVEL DE LOS HOMBROS; LUEGO CIÉRRALOS HACIA EL FRENTE, CASI JUNTANDO LAS PALMAS DE LAS MANOS DELANTE DE TU PECHO Y MANTÉN LA TENSIÓN POR UNOS SEGUNDOS. HAZ TRES SERIES DE DIEZ REPETICIONES.

RUTINA PARA UN ENTRENAMIENTO INTEGRAL

2 JALONES HINCADO

OBJETIVO: ROMBOIDES

A



B



INSTRUCCIONES

SUJETA FIRMEMENTE LAS LIGAS POR LA MITAD A UN OBJETO ALTO (PUEDE SER UNA PUERTA). HINCADO, ESTIRA LOS BRAZOS Y SOSTÉN LAS MANIJAS CON LAS PALMAS DE LA MANO VIENDO HACIA EL FRENTE; LUEGO RETRAE LOS BRAZOS HACIA TUS HOMBROS. EJECUTA TRES SERIES DE DIEZ A DOCE REPETICIONES.

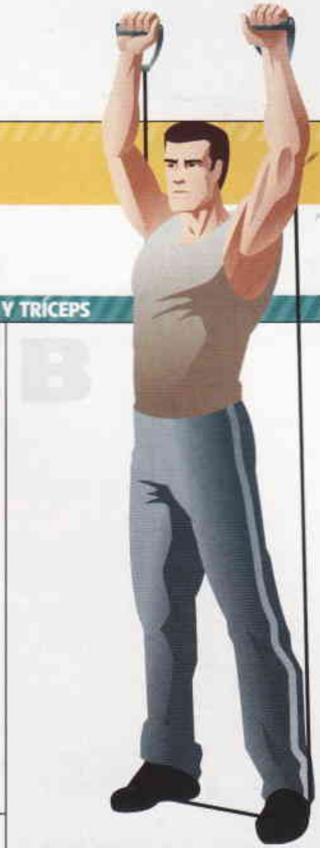
3 *PRESS* MILITAR

OBJETIVO: DELTOIDES Y TRÍCEPS

A

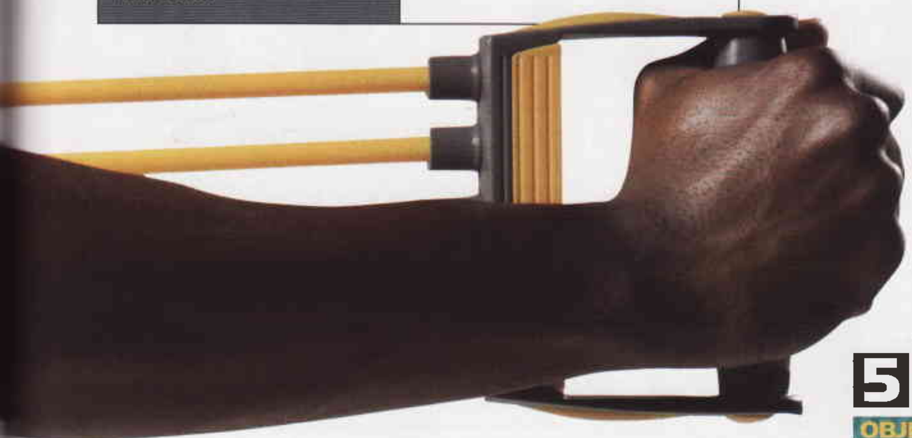


B



INSTRUCCIONES

COLOCA TUS PIES SOBRE LA LIGA JUSTO EN SU CENTRO Y SOSTENLA AL NIVEL DEL HOMBRO CON LAS PALMAS VIENDO HACIA EL FRENTE; A CONTINUACIÓN LEVANTA LOS BRAZOS POR ENCIMA DE TU CABEZA Y MANTÉN POR UNOS SEGUNDOS LA POSICIÓN SIN ARQUEAR LA ESPALDA. REALIZA TRES SERIES DE DIEZ REPETICIONES.



4 LAGARTIJAS

OBJETIVO: PECTORALES, TRÍCEPS Y DELTOIDES

A



B



INSTRUCCIONES

COLÓCATE EN POSICIÓN PARA REALIZAR UNA LAGARTIJA, PASA LA LIGA POR TU ESPALDA AL NIVEL DE LOS HOMBROS Y SUJETA LAS MANIJAS; A CONTINUACIÓN ESTIRA LOS BRAZOS PARA QUE EL TUBO DE LA LIGA SE TENSE. MANTÉN TU ESPALDA Y PIERNAS RECTAS AL SUBIR EL CUERPO. HAZ TRES SERIES DE DIEZ A DOCE REPETICIONES.

5 EXTENSIÓN DE HOMBRO

OBJETIVO: DELTOIDES ANTERIORES

A



B



INSTRUCCIONES

PARADO SOBRE LA LIGA CON LOS PIES ABIERTOS A LA ALTURA DE LOS HOMBROS Y LAS MANOS FRENTE A TUS MUSLOS CON LAS PALMAS VIENDO HACIA ABAJO, LEVANTA LOS BRAZOS A LA ALTURA DE TUS HOMBROS. SOSTÉN LA POSICIÓN POR UNOS SEGUNDOS. REALIZA TRES SERIES DE DIEZ REPETICIONES.

FOTO IMAGE BANK / ILUSTRACIÓN GUILLERMO PIÑA

6 CURL DE BÍCEPS

OBJETIVO: BÍCEPS

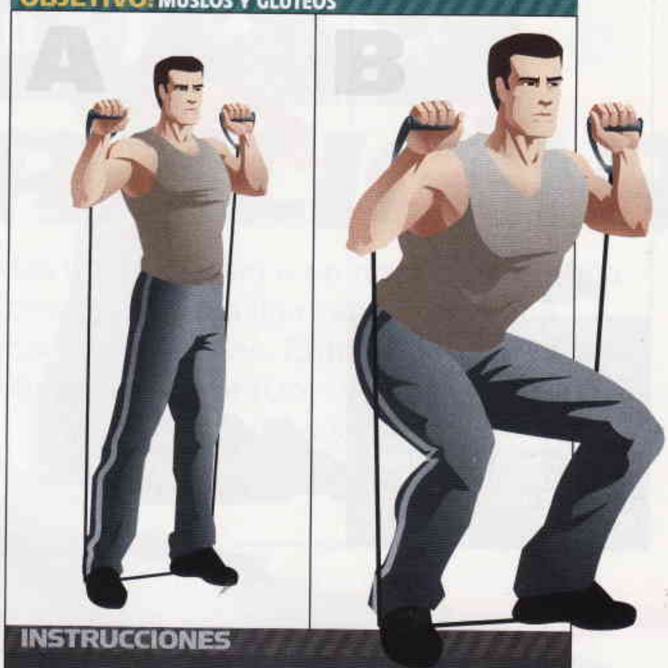


INSTRUCCIONES

PARADO SOBRE LA LIGA, COLOCA TUS BRAZOS A LOS LADOS DE TU CUERPO Y CON LAS PALMAS DE LAS MANOS VIENDO HACIA EL FRENTE. A CONTINUACIÓN DOBLA LOS CODOS Y ELEVA LAS MANOS HASTA QUE LLEGUEN AL NIVEL DE LOS HOMBROS, LUEGO —DESPACIO— VUELVE A LA POSTURA INICIAL. MANTÉN TUS RODILLAS LIGERAMENTE DOBLADAS, APRETANDO EL ABDOMEN. EJECUTA TRES SERIES DE DIEZ REPETICIONES.

7 SENTADILLA

OBJETIVO: MUSLOS Y GLÚTEOS



INSTRUCCIONES

PISA LA LIGA, SEPARANDO LOS PIES A LA ANCHURA DE LA CADERA, A CONTINUACIÓN TIRA DE ELLA Y ELEVA TUS ANTEBRAZOS AL NIVEL DE LA BARBILLA. DESPUÉS DOBLA LAS RODILLAS COMO SI FUERAS A SENTARTE HASTA QUE TUS MUSLOS QUEDEN PARALELOS AL PISO; A CONTINUACIÓN SUBE HASTA QUEDAR EN LA POSTURA INICIAL. EJECUTA TRES SERIES DE DIEZ REPETICIONES.

8 CURL DE CORVA

OBJETIVO: CORVA DE LA PIERNA



INSTRUCCIONES

AMARRA LA LIGA A UN OBJETO FIRME EN SU PARTE BAJA; LUEGO ANCLA TU PIE IZQUIERDO EN LA MANIJA Y LEVANTA DESPACIO TU TALÓN, COLOCANDO TUS MANOS SOBRE UNA PUERTA O LA PARED PARA MANTENER EL EQUILIBRIO. REGRESA LENTAMENTE A LA POSICIÓN INICIAL. REALIZA TRES SERIES DE DIEZ A DOCE REPETICIONES CON CADA PIERNA.

9 REMO

OBJETIVO: ROMBOIDES Y BÍCEPS.



INSTRUCCIONES

SIÉNTATE EN EL SUELO CON LAS RODILLAS LIGERAMENTE FLEXIONADAS, LOS BRAZOS EXTENDIDOS Y LA LIGA PASANDO POR LAS PLANTAS DE TUS PIES. A CONTINUACIÓN JALA LOS CODOS HACIA ATRÁS SIMULANDO UN MOVIMIENTO DE REMO. REALIZA TRES SERIES DE DIEZ A DOCE REPETICIONES.

*Con la asesoría técnica de Eric Santos del Prado (instructor certificado por la Federación Mexicana de Fisicoconstructivismo, A.C.)

VASEC

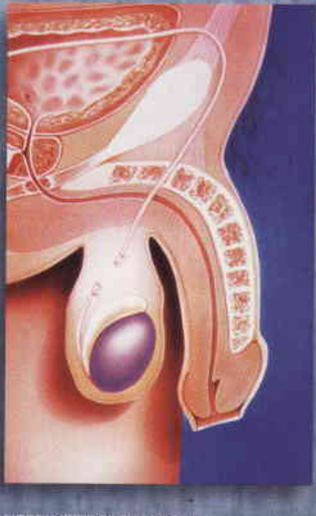
Por Alejandro Enriquez

¿TIENES LAS AGALLAS?

Seguramente se te han erizado los pelos de sólo escuchar hablar de ella. Es muy posible que para ti (como para el 99% de los hombres latinos) sea un sinónimo de castración o hasta la asocies con la "operación jarocha". Aunque la vasectomía esté mitificada y envuelta en varias capas de leyendas urbanas es tan inofensiva como lo es el Dr. Simi a sus adversarios políticos, además te aseguramos que si te la realizas, no acabarás con voz de integrante de Alvin y las Ardillas, ¡ni lleno de hijos no deseados!

¿QUÉ ES?

También conocida como "ligadura de conductos" y "cirugía de esterilización masculina", la vasectomía es el método permanente de control natal para nosotros. A grandes rasgos, consiste en cortar los conductos deferentes ("vas") por los que nuestros espermatozoides se desplazan, haciendo que ya no puedan salir de los testículos, dejándonos, estériles.



MEDIANTE DOS INCISIONES MILIMÉTRICAS LOS CONDUCTOS QUE SACAN EL ESPERMA SON LIGADOS Y CORTADOS. LAS HERIDAS SE CAUTERIZAN, SE ENGRAPAN, O SIMPLEMENTE SE SUTURA. CON LA VASECTOMÍA EYACULAS DE MANERA NORMAL, LO ÚNICO DIFERENTE ES QUE EL LÍQUIDO SEMINAL QUE TE SALE NO TIENE ESPERMATOZOIDES. EN ALGUNOS CASOS NO ES REVERSIBLE.

NO HAY EXCUSA

La vasectomía la practica un urólogo (así como las mujeres tienen un ginecólogo, nosotros tenemos al urólogo, que es el que nos revisa el miembro) y con ella no se disminuye la producción de semen, ni afecta la eyaculación, la producción de hormonas, la erección, los orgasmos ni el vigor sexual. Tampoco te hará quedar lampiño, ni te crecerán senos y caderas. Existe una gran diferencia entre la castración y eliminar la presencia de espermatozoides líquido seminal.

PREPARACIÓN

Como en toda cirugía, grande o pequeña, para hacerte una vasectomía necesitas llegar al quirófano completamente listo. Antonio Covarrubias, médico especialista en urología, recomienda no tomar anticoagulantes una semana antes del procedimiento; la más común es la aspirina, que ocasiona problemas en la cicatrización. Aunque en las películas porno las enfermeras son sexys y deseosas, la realidad es otra: así que piénsalo dos veces antes de darle a una vieja gorda la oportunidad de afeitarte los testículos y darte un baño de esponja. ¡Tú decides!

FOTO LATIN STOCK



TOMÍA

También conocida como cirugía de esterilización masculina", la vasectomía es el método permanente de control natal para los hombres que, aunque nos creamos muy machitos, nos pone a temblar. Aquí te damos sus pormenores.

MÉTODOS

Existen dos métodos de vasectomía: el tradicional y la vasectomía sin bisturí. El tradicional tarda entre 15 y 45 minutos en ser realizado, y el paciente está conciente bajo anestesia local en el escroto (piel que cubre a los testículos) y recibe uno o dos cortes pequeños en la parte superior del mismo. Por medio de estas incisiones los conductos deferentes serán extraídos, ligados y cortados. Para cerrar las diminutas heridas internas y externas se pueden usar la cauterización, broches metálicos (grapas tamaño miniatura) o, simplemente, puntos de sutura. La vasectomía sin bisturí es aún más simple y es a la que más se recurre en nuestro país. Tal es el caso de Armando Ponce, un arquitecto de 29 años que, después de nacer su segundo hijo, decidió recurrir a este método: "En realidad, me inquietaba bastante la idea de hacérmela, pero otro hijo habría sido un problema muy grande, ni modo, tomé valor y me la hice, fue súper sencillo y estoy bastante aliviado, no me dolió, nada". El procedimiento en la vasectomía sin bisturí es el siguiente: después de palpar y localizarlas (conducto deferente) por debajo del escroto, el médico utiliza un instrumento delgado para punzar la piel y llegar con él al conducto, ligándolo y cortándolo. La herida se cierra enseguida sin necesidad de sutura y, debido a que es apenas más grande que la que deja una inyección con aguja gruesa, prácticamente no se produce sangrado.

1%

de hombres casados en países latinos se han sometido al ligue de conductos deferentes. ¿Será verdad?

COSTOS DE OPERACIÓN

Los costos de la vesectomía son muy variables y no hay grandes diferencias entro lo que cuesta una con o sin bisturí, eso depende de con qué método trabaje la clínica a la que acudas; generalmente, si ya usan el método sin bisturí, no efectúan el otro. En las clínicas privadas los costos fluctúan de los 2 mil a los 15 mil pesos, pero hay instituciones públicas que lo hacen de manera gratuita.



RECUPERACIÓN

Después de la sencilla intervención, el doc te enviará a tu casa sin importarle si eres hipocondriaco o si quieres hacer un drama para despertar sentimientos de culpa en tu mujer por quedarte con la "pólvora mojada". Si tu trabajo no requiere caminar mucho o hacer cosas extenuantes, puedes regresar éste al día siguiente. Si es un trabajo pesado, descansa dos o tres días antes de reincorporarte a tus actividades normales. Por si lo estabas pensando, hablar por teléfono, escribir en un pizarrón o enviar e-mails no son tareas agotadoras. Si no eres una niñita chillona y te sientes excelente al día siguiente, no te confíes, porque te has sometido a una operación y la falta de precaución podría ocasionar que esas heridas se abrieran y sufrieras sangrados y un dolor similar a agarrarte las pelotas con el cierre del pantalón. Como sea es seguro que existan pequeñas molestias e inflamaciones, las cuales pueden ser aliviadas con analgésicos (como el paracetamol), compresas de hielo o agua helada. Durante mes y medio se debe usar ropa interior ajustada que les dé soporte a los testículos.

La vasectomía no provoca disfunción eréctil, así que si el paciente no "paraguas", deberá acudir a terapia psicológica para corregir y superar el posible trauma.

¿IRREVERSIBLE?

Aunque la vasectomía esteriliza al hombre de manera permanente y su misión es otorgar la certeza de que se evitarán embarazos no deseados, existe la posibilidad de que los conductos deferentes se recanalicen, por tanto, que vuelvan a aparecer espermatozoides en el semen. Sin embargo, esto se presenta en muy raras ocasiones y la tasa anual de embarazos por parte de hombres que se han practicado la cirugía es inferior al 1%. El promedio de fracasos en el procedimiento es de uno en 400, si éste es el caso, el paciente deberá volver a hacerse la intervención, por ello, es importante usar otros métodos anticonceptivos antes de dar el éxito por sentado. Otras complicaciones pueden ser dificultad para orinar, dolor en las ingles días después de la operación, inflamación, infección o moretones en las heridas. Estas molestias no suelen presentarse, pero si lo hacen, es importante acudir con el urólogo. Si bien, existe la posibilidad de revertir el proceso, estudios recientes arrojan resultados desalentadores para aquéllos que quieren volver a ser fértiles y formar una nueva familia al lado de otra persona. Una vez hecha la vasectomía, jamás se vuelve a producir la misma cantidad de espermatozoides, por lo que debe pensarse en ella como un método permanente y definitivo de control natal. Así que piénsalo bien, y toma la decisión más adecuada para mantener en armonía tu entorno familiar, al igual que tu vida sexual. H

Para más información visita:
http://www.vasectomy.com/

ARRIMAR EL CAMARÓN

Todo tu ímpetu debe esperar una semana o un poco más para ser liberado. El paciente podrá reanudar la actividad sexual cuando se sienta capaz de hacerlo y lo desee. Es muy importante que no se tengan relaciones sin usar otras formas de control natal después de la vasectomía, debido a que este método no es inmediato. En promedio, transcurrirán de dos a cuatro meses desde la operación hasta la completa liberación de espermatozoides en el semen. Después de 15 eyaculaciones estarás libre de tus "amiguitos", pero el médico debe dar seguimiento a tu progreso de manera periódica hasta que arrojen resultados negativos en el conteo de espermatozoides.

3.1

mujeres hay en el mundo que se han sometido al tratamiento correspondiente por cada hombre esterilizado.

IMPACTO VISUAL



Se pasó de ca...nguro

Un marsupial boxea y evade el derechazo que le lanzó un payaso durante la Olimpiada Animal 2006 en el Parque Vida Salvaje de Shangai, China, el 28 de septiembre de 2006; el evento, realizado en una vasta arena, incluyó a un elefante que llevaba la antorcha olímpica y a otros animales, incluyendo cebras y cabras de montaña, que participaron en pruebas como salto de barreras y carreras de velocidad. Observa el tamaño de los guantes de box entre el canguro y el payaso... ¡Que manchado!

FOTO AFP





¡Jo.jo.jo los renos ahora son mecánicos!

Hombres, mujeres y niños vestidos de Santa Clos disfrutan de la velocidad del *Roller Coaster*, en el parque de diversiones *Europark*, en Rust, Alemania. Durante esta temporada navideña miles de alemanes se disfrazan de santas convocados por un festival organizado por el parque.



FOTO AFP

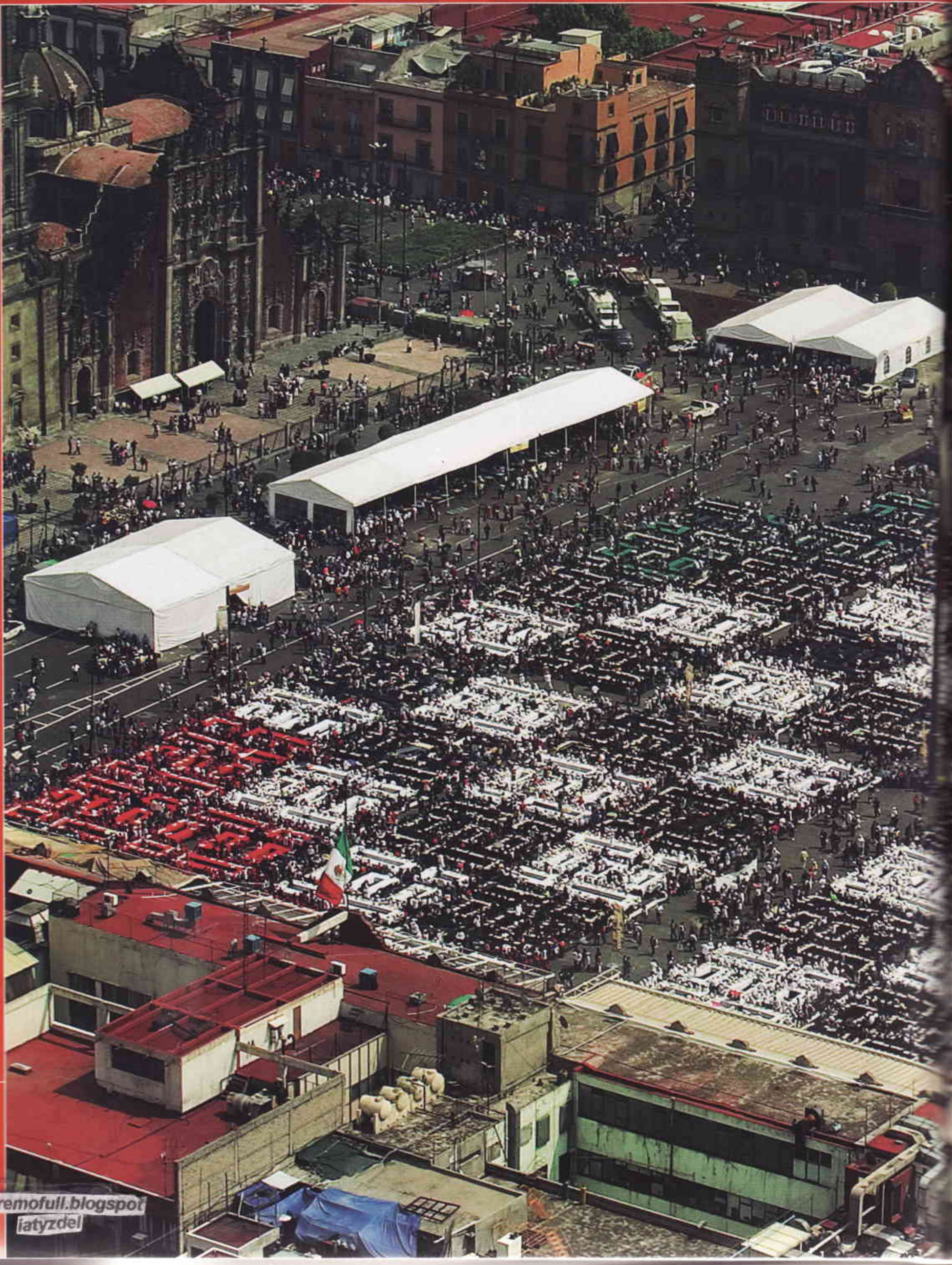


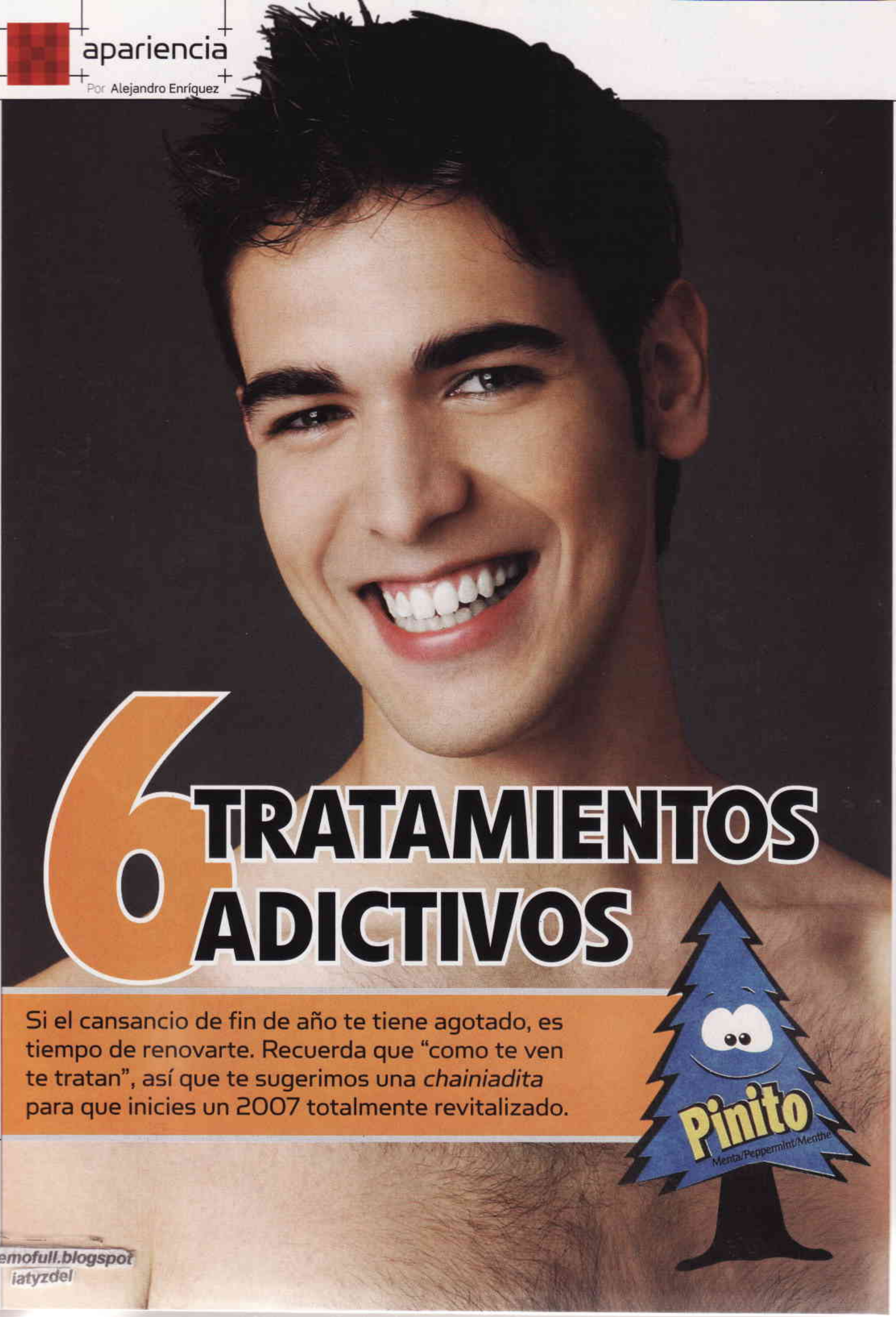
FOTO AFP



Guiness mexicano

¿Qué ves en la foto? a) un concierto de Café Tacuba, b) un mitin del Peje o c) miles de lectores H congregados para comprar su revista. ¡Wroooong! La respuesta correcta es d) 23 mil personas inscritas en el Festival de Ajedrez de la Ciudad de México, que dan un total de 13 mil juegos, cifra con la que se rompe el récord mundial de jugadas simultáneas. El maratón de ajedrez también dio lugar al logotipo más grande del mundo formado por humanos. ¡Qué tal!

Por Alejandro Enríquez



6 TRATAMIENTOS ADICTIVOS

Si el cansancio de fin de año te tiene agotado, es tiempo de renovarte. Recuerda que "como te ven te tratan", así que te sugerimos una *chainiadita* para que inicies un 2007 totalmente revitalizado.

FOTO DANIEL CABRERA / IMAGE BANK

Hace mucho existió una era oscura en la que si un hombre consentía a su cuerpo, rasuraba su pecho, se aplicaba mascarillas y el aliento le olía a menta se empezaba a rumorar que por las noches solía maquillarse y se confeccionaba vestidos hechos de piel de mujeres obesas. Hoy todo ha cambiado, por ello te recomendamos los siguientes tratamientos adictivos para rostro, cuerpo y espíritu.

¡QUÉ RICO CHOCOLATE!

La chocolaterapia es un tratamiento tan inusual y extraño, que te asusta, excita o te abre el apetito: sobre tu cuerpo se derrama una generosa cantidad de chocolate líquido en su estado más puro (o sea, sin leche, ni almendras, ni cajeta), lo que te hidrata y estimula, ya que el chocolate hace que tu cuerpo libere endorfinas, las cuales provocan una agradable sensación de "felicidad" (como cuando te los comes). El chocolate te hace sudar, así tu organismo se desintoxica y se libera del estrés; sin embargo, la chocolaterapia no se recomienda a personas alérgicas o hipertensas, porque, aunque el chocolate se aplica sólo en la dermis y no se ingiere, el cuerpo lo absorbe y responde a él de igual manera. Tampoco debe ser aplicado en pieles irritadas que sean sometidas a bronceados intensos con cierta regularidad.

COSTO PROMEDIO DEL TRATAMIENTO: $790.





A TODA VELA

La aromaterapia me la recomendó una maga, y aunque te sugiero dejar siempre tu cuerpo al cuidado de los expertos, para llevar a cabo este sencillo tratamiento sólo debes elegir un lugar cerrado que te relaje, como un rincón de tu sala, la tina del baño o tu habitación. Ya instalado, rodéate de velas que tengan un aroma que te agrade; enciéndelas y observa un momento las flamas, esto empezará a reconfortarte mientras el aroma va impregnando la habitación, cuando eso suceda, inhala y exhala con los ojos cerrados. Repite estos pasos una y otra vez hasta que consideres que ya es suficiente ¡o te quedes dormido!

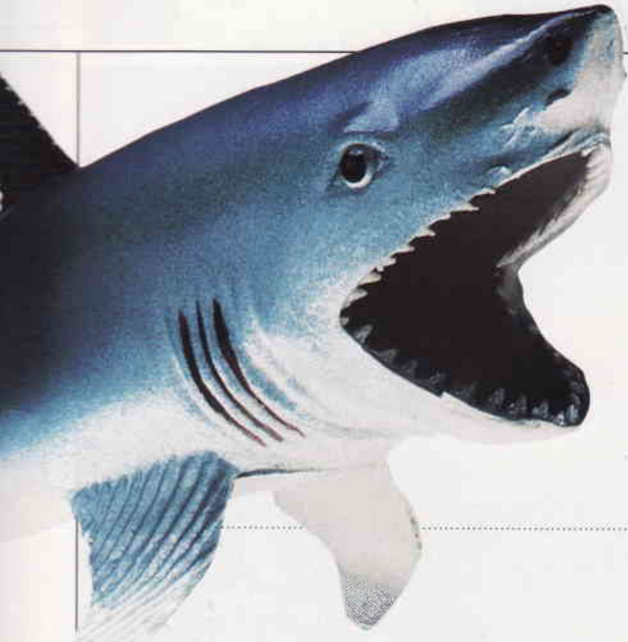
Este tratamiento es ideal para personas estresadas, impacientes e iracundas, ya que te llena de una indescriptible sensación de calma; no se recomienda hacerlo dentro de automóviles en marcha (olvídate de usarlo como fuga en embotellamientos y altos), lugares propensos a incendiarse ni complementarse con inciensos (su aroma es tan intenso que, en lugares cerrados, te puede provocar vómito).

EL YETI

De tan frío, el hielo quema; ésa es la piedra angular que sostiene al tratamiento de la hieloterapia, el cual es una herramienta bastante efectiva para bajar de peso, por ello está muy difundido por todo nuestro país. El proceso consiste en friccionar bloques de hielo —obviamente, un hielo "especial"— sobre tus lonjas y zonas problema, principalmente todos esos depósitos de adiposidad que tanto nos hacen sufrir. La grasa es quemada y aflojada, haciendo que el organismo deje de retenerla y se inicie una acelerada pérdida de peso. Debido a que no es agradable soportar el frío de los hielos sobre la piel, la hieloterapia es sólo para gente osada y que no desee tener esos bajones de peso abruptos que dejan la piel "fofa" y colgante. Con la hieloterapia no quedarás como gelatina, el hielo reafirma los tejidos.

COSTO PROMEDIO DEL TRATAMIENTO: DE $500 A $1,000 POR SESIÓN.





TIBURÓN, TIBURÓN

Se dice que las aguas del Mar Muerto son milagrosas debido a su alta concentración en sales y minerales, por eso es que el científico John Lilly (no asociar con el Dr. Simi) creó el flotario hace algunas décadas, el cual es una especie de tina en la que eres introducido y se te pide permanecer una hora completa. El agua de esta cámara ha sido saturada con sales, lo que provoca (como en el Mar Muerto) que el cuerpo flote sin hacer ningún esfuerzo. Te recomiendo tomar el tratamiento después de una semana de trabajo muy ajetreada, debido a que al final quedas repuesto por completo, ya que una hora en esta cámara equivale a muchas de sueño. El flotario estabiliza tu presión arterial y puede ser tomado por cualquier persona que no padezca claustrofobia. Sugerencia: ¡no te hagas pipí adentro del flotario!

COSTO PROMEDIO DEL TRATAMIENTO: $500 LA PRIMERA CITA, $300 LAS SIGUIENTES.

PIES DE PLOMO

No me refiero a blindarte los pies para que jamás crezcan, como lo hacían las geishas con vendas; hablo de acudir al podólogo (con los pies bien limpios, ehhh, bípedo marrano) y que te corrija esas pezuñas de panelista de Laura de América. Un podólogo es hábil liberándote de callos, ojos de pescado, padrastros, uñas enterradas (con un gel que se endurece y hace que esas uñas crezcan sólo hacia donde deben) y demás problemas en los pies, incluidos aquéllos que dan asco de sólo ser mencionados. También pueden venderte pomadas y ungüentos muy efectivos que combaten esos hongos que te provocan mal olor y coloraciones extrañas en tus, hasta ahora, patas de avestruz.



COSTO PROMEDIO DEL TRATAMIENTO: $500.

ELECTROSHOCKS

Las descargas de ozono no tienen relación alguna con los que daban en los manicomios, este tratamiento es indoloro y con fines estéticos. Con un aparato que parece un lápiz y está unido por un cable a una caja de poder se aplican pequeñas descargas eléctricas sobre la piel de tu rostro, las cuales producen ozono artificial, que hidrata y oxigena tu piel, provocando la normalización de las glándulas cebáceas, que provocan el exceso de grasa en tu piel y, por supuesto, el indeseable acné. Como es una especie de lifting (pero uno muy, muy ligero) es probable que no veas los resultados hasta la siguiente semana después de su aplicación, pero sí resequedad en la piel o hasta un ligero despellejamiento en los bordes de la nariz. Pasados máximo 15 días, los resultados son visibles y le dirás adiós al acné por un año o de manera definitiva, dependiendo de tu edad y tipo de piel. Este tratamiento ha sido popularizado por shows como Extreme Makeover y es común en clínicas de belleza (puedes acudir a ellas a que te lo apliquen).

COSTO PROMEDIO DEL TRATAMIENTO: DE $850 A $1,000 POR SESIÓN.

SEXTO SENTIDO

Desconfía de todo tratamiento que vendan por TV, peor aún si se trata de un infomercial o programa matutino para amas de casa ilusas; si navegas por Internet tal vez te encuentres con el Programa Súper Reductor Unisex de la compañía española *Comdynes*, el cual consta de un parche y un spray que, con su uso por 24 horas, te harán lucir "radiante" y bajar hasta dos kilos. En casos como éste, ahórrate mucho dinero; recuerda que si algo te parece extraño o peligroso es mejor consultar antes un médico, ¡no te arriesgues! *El sexto sentido* es más que una absurda película de miedo: ¡nunca lo ignores!





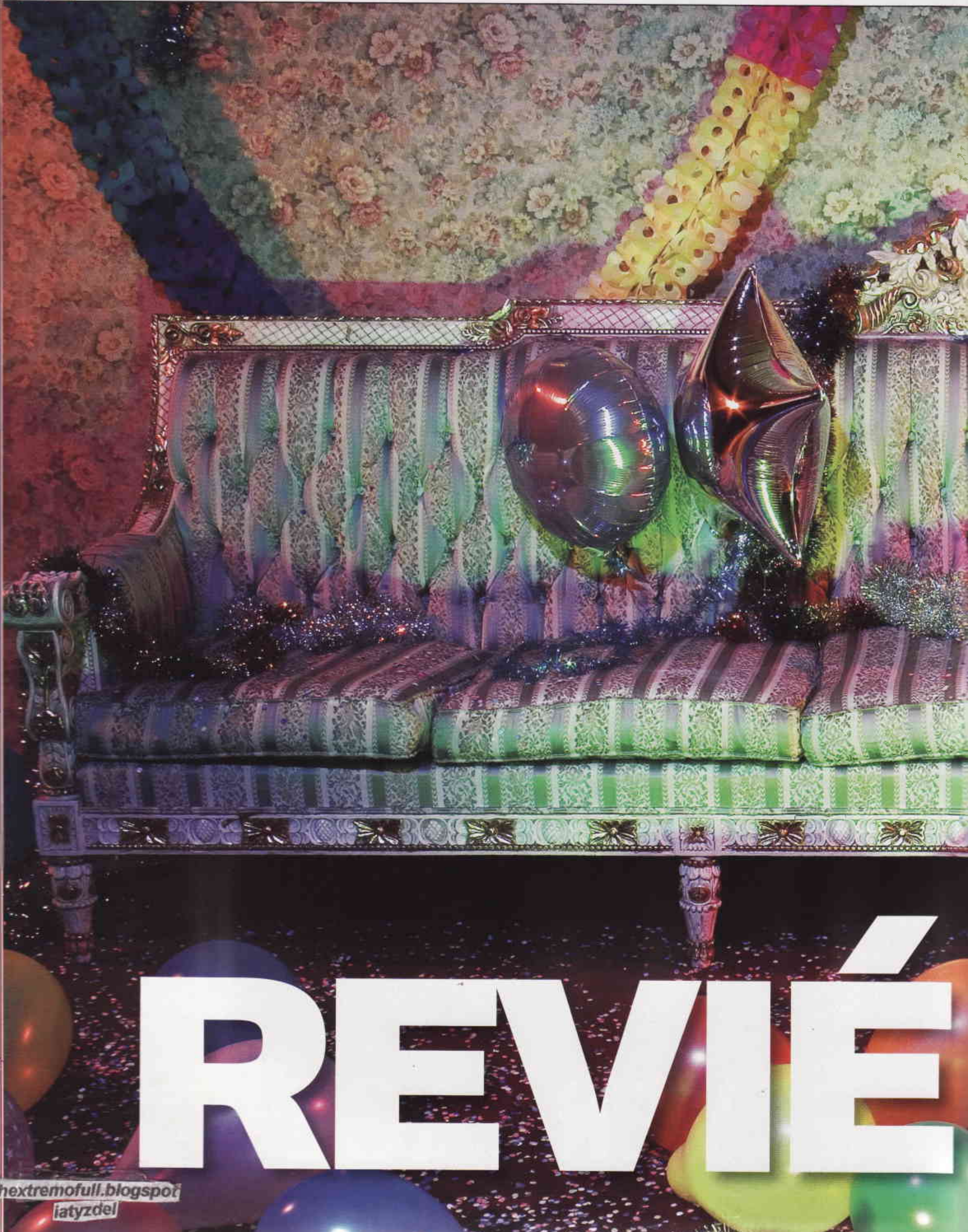
Guía de estilo

Luce como H

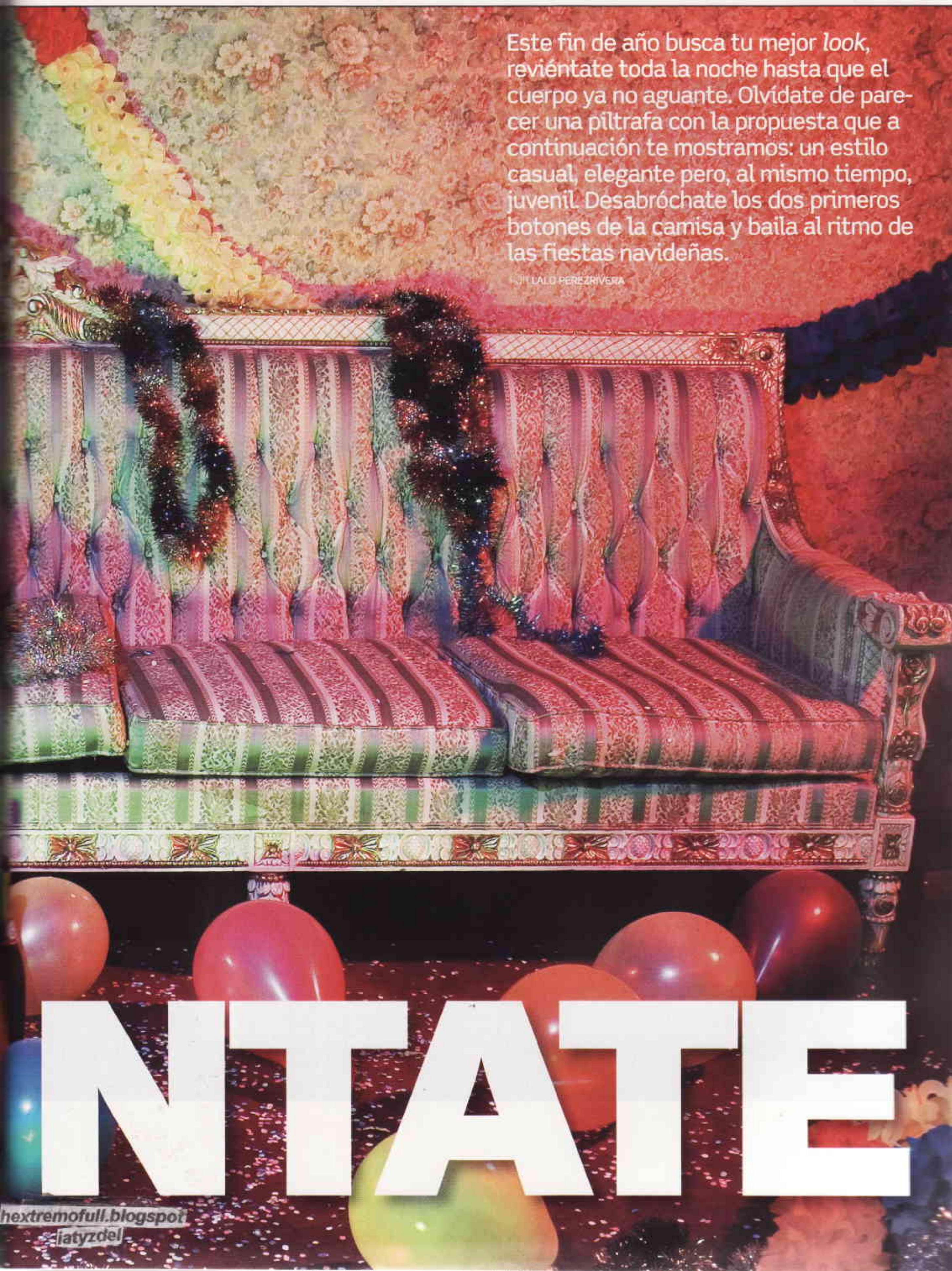
Si vas a reventarte hazlo como todo un profesional, con un atuendo relajado y juvenil. En los accesorios que te recomendamos prevalece el color negro, no dudes incluirlo en tu guardarropa, al igual que las telas texturizadas, lana y piel. ¡No es difícil! Diviértete y aprende a vestirte elegante, pero siempre *cool*.

GUTO : CAMISA, MOÑO Y PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA, CINTURÓN DE ZARA
DAMARYS: CORSÉ DE SERGIO ALCALÁ PARA DIME, FALDA DE GLAM, ARETES DE HELGUERA.
CONSUELO: VESTIDO DE ZARA Y ACCESORIOS DE HELGUERA


VERSACE
JEANS COUTURE
DONNINA - MEXICO CITY: Santa Fe, Pabellón Altavista y Perisur. CANCUN. LOS CABOS. PUEBLA www.donnina.com
hextremofull.blogspot
iatyzdel



REVIÉ

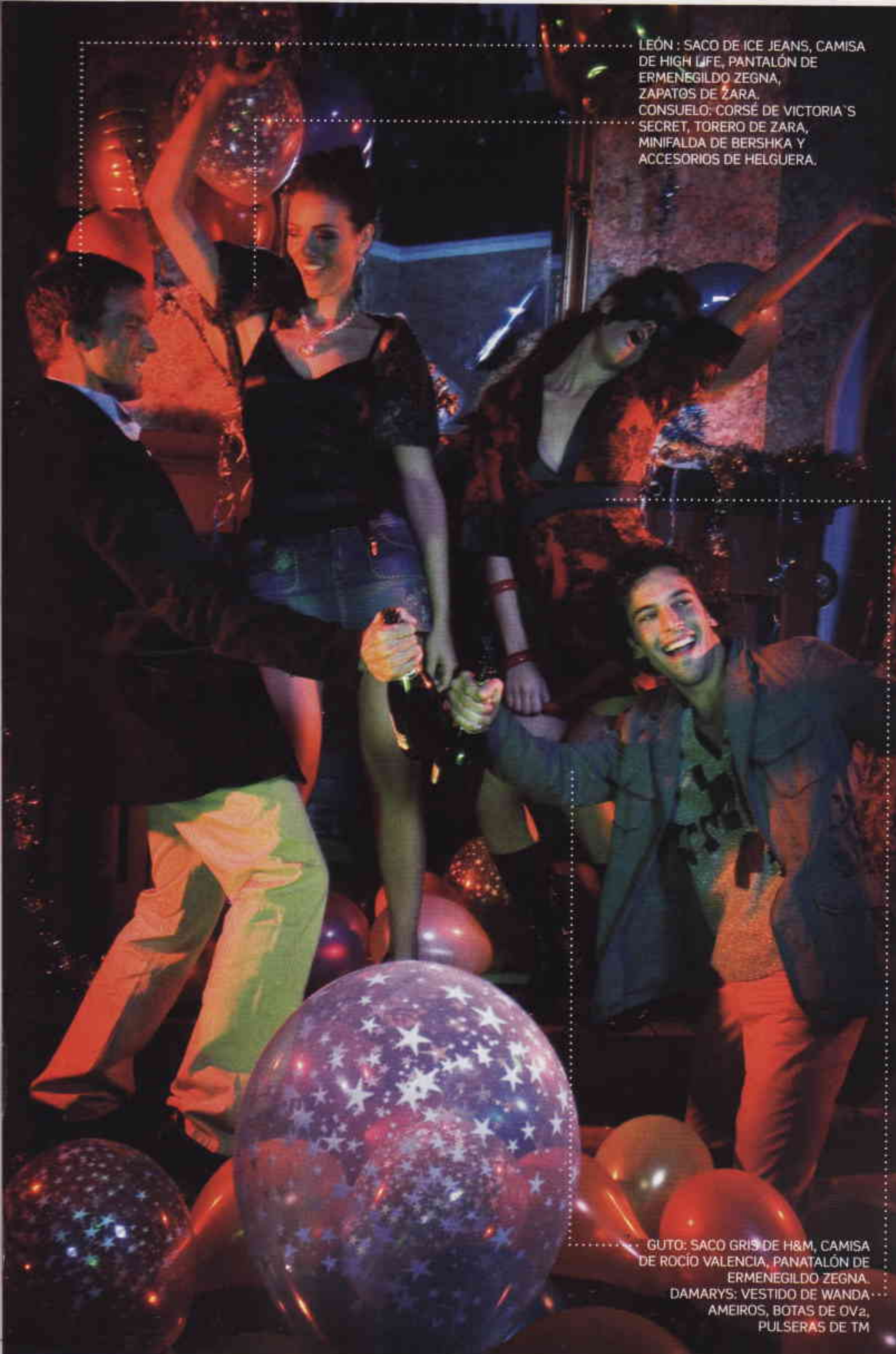


NTATE

Este fin de año busca tu mejor *look*, reviéntate toda la noche hasta que el cuerpo ya no aguante. Olvídate de parecer una piltrafa con la propuesta que a continuación te mostramos: un estilo casual, elegante pero, al mismo tiempo, juvenil. Desabróchate los dos primeros botones de la camisa y baila al ritmo de las fiestas navideñas.

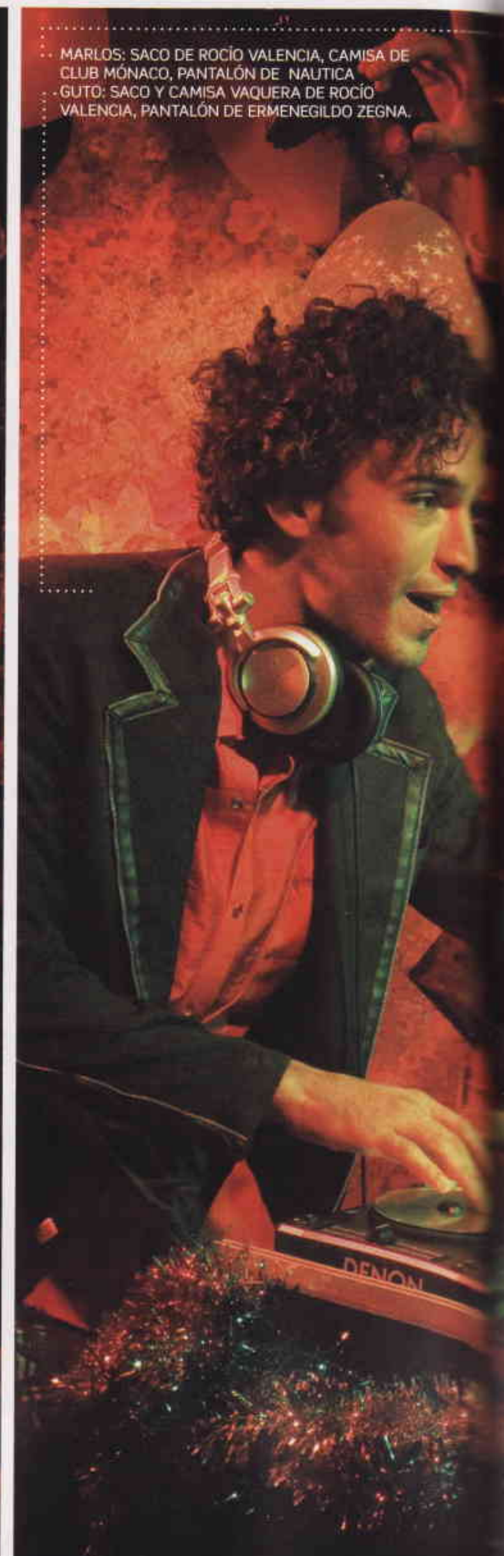
POR LALO PEREZRIVERA

FOTOGRAFÍA **IVÁN BELAUSTEGUI** COORDINACIÓN DE MODA **LALO PÉREZRIVERA** MAQUILLAJE **LUIS PEÑA/SONY** PRODUCCIÓN **VERANIA PÉREZ/CHRISTOPHER ARMENTA**



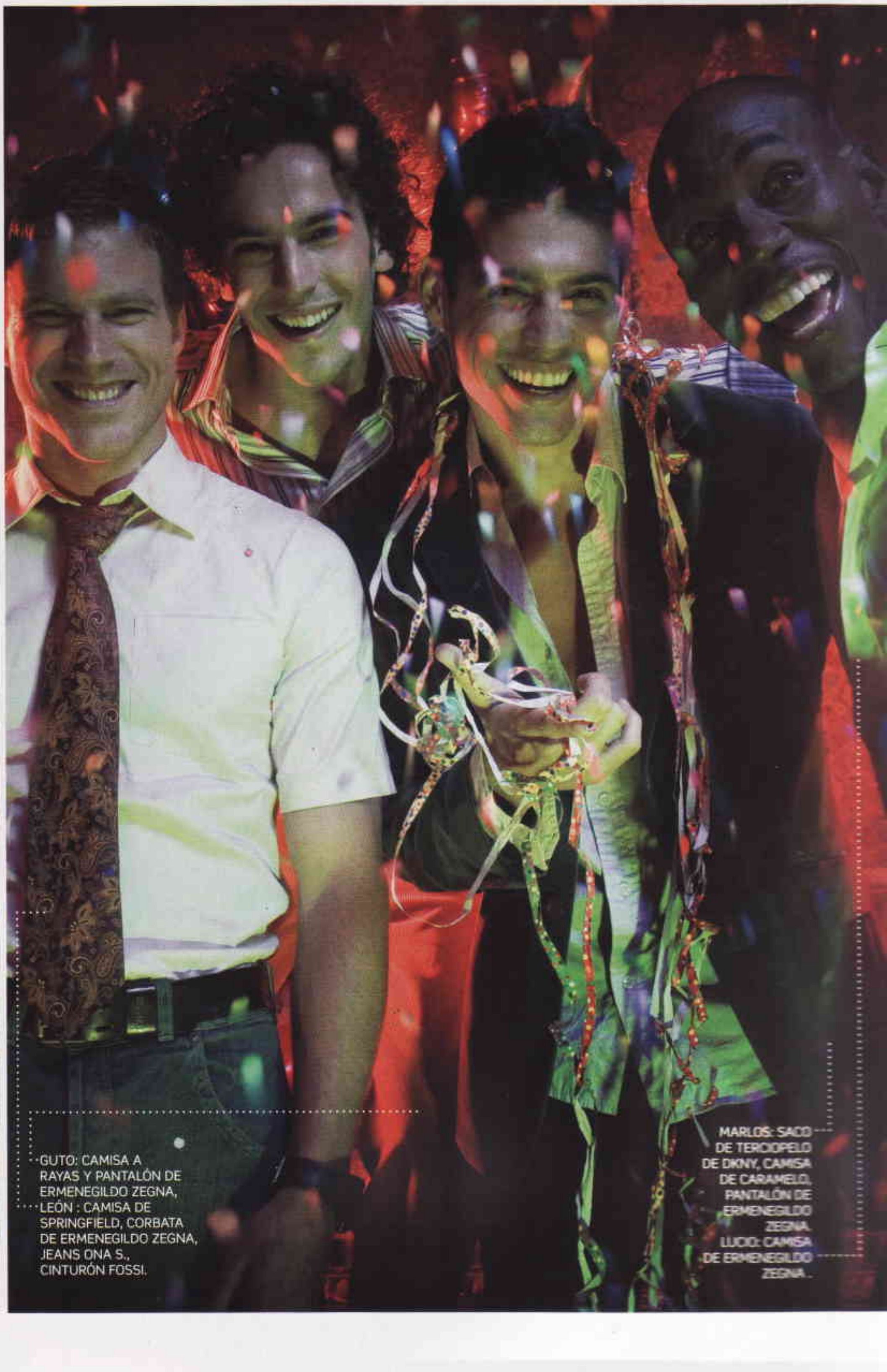
LEÓN : SACO DE ICE JEANS, CAMISA DE HIGH LIFE, PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA, ZAPATOS DE ZARA.
CONSUELO: CORSÉ DE VICTORIA'S SECRET, TORERO DE ZARA, MINIFALDA DE BERSHKA Y ACCESORIOS DE HELGUERA.

GUTO: SACO GRIS DE H&M, CAMISA DE ROCÍO VALENCIA, PANATALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA.
DAMARYS: VESTIDO DE WANDA AMEIROS, BOTAS DE OV2, PULSERAS DE TM



MARLOS: SACO DE ROCÍO VALENCIA, CAMISA DE CLUB MÓNACO, PANTALÓN DE NAUTICA
GUTO: SACO Y CAMISA VAQUERA DE ROCÍO VALENCIA, PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA.





GUTO: CAMISA A RAYAS Y PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA,
LEÓN : CAMISA DE SPRINGFIELD, CORBATA DE ERMENEGILDO ZEGNA, JEANS ONA S., CINTURÓN FOSSI.

MARLOS: SACO DE TERCIOPELO DE DKNY, CAMISA DE CARAMELO, PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA.
LUCIO: CAMISA DE ERMENEGILDO ZEGNA.



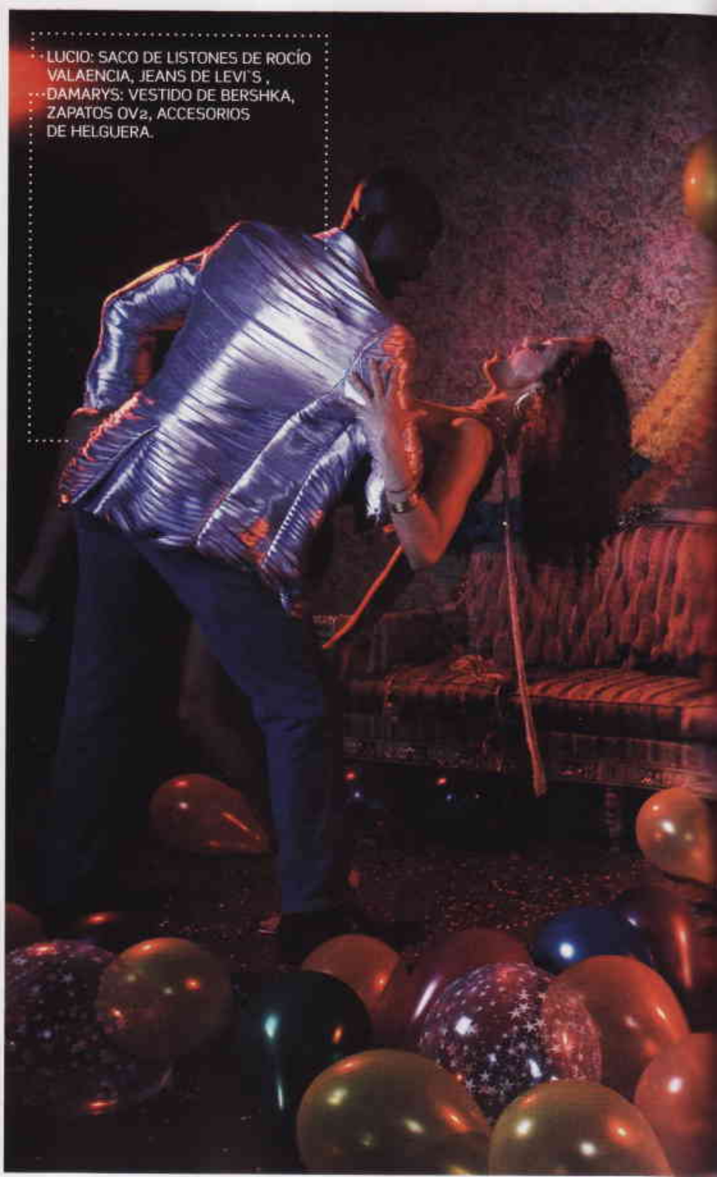
CONSUELO: FALDA DE CÍTRICO PARA DIME, BLUSA DE WANDA AMEIRO, PULSERA DE SWATCH Y ZAPATOS DE ZARA.
MARINA: VESTIDO DE ROCÍO VALENCIA Y ACCESORIOS DE HELGUERA.



DAMARYS: VESTIDO DE WANDA AMEIRO, MALLAS DE CARMÍN, TIARA DE HELGUERA Y COLLAR DE SWATCH.
LUCIO: SACO DE ARMANI EXCHANGE, PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA, ROSARIO DE JORGE BARBOSA.



LEÓN: SACO ICE JEANS
CONSUELO: FALDA DE CÍTRICO PARA DIME, BLUSA DE WANDA AMEIRO.



LUCIO: SACO DE LISTONES DE ROCÍO VALAENCIA, JEANS DE LEVI'S,
DAMARYS: VESTIDO DE BERSHKA, ZAPATOS OV2, ACCESORIOS DE HELGUERA.



MARINA: VESTIDO DE ROCÍO VALENCIA
ACCESORIOS DE HELGUERA.
LEO: SACO RAYADO DE DOCE.CERO.TRES,
CAMISA DE ERMENEGILDO ZEGNA.



MARLOS: TRAJE DE
ERMENEGILDO ZEGNA,
CAMISA DE TOMMY
HILFIGER, CINTURÓN
DE NAUTICA.
MARINA: VESTIDO
DE ROCÍO VALENCIA
Y ACCESORIOS DE
HELGUERA.



MARLOS: SACO DE ROCÍO VALENCIA, CAMISA DE CLUB MÓNACO, PANTALÓN DE NAUTICA.
DAMARYS: VESTIDO DE ZARA, ZAPATOS DE 1810 Y ACCESORIOS DE HELGUERA.
DAMARYS: VESTIDO DE WANDA AMEIRO, MALLAS DE CARMÍN, TIARA DE HELGUERA Y COLLAR DE SWATCH.
LUCIO: SACO DE LISTONES DE ROCÍO VALENCIA, JEANS DE LEVI'S, Y RELOJ DE PAUL JORDIN.



GUTO : SACO DE ADOLFO DOMÍNGUEZ Y CAMISA DE ROCÍO VALENCIA
CONSUELO: CORSÉ DE VICTORIA'S SECRET, TORERO DE ZARA, MINIFALDA DE BERSHKA Y ACCESORIOS DE HELGUERA.
LEO : SACO DE ICE JEANS, CAMISETA DE CALVIN KLEIN, PANTALÓN DE ERMENEGILDO ZEGNA.

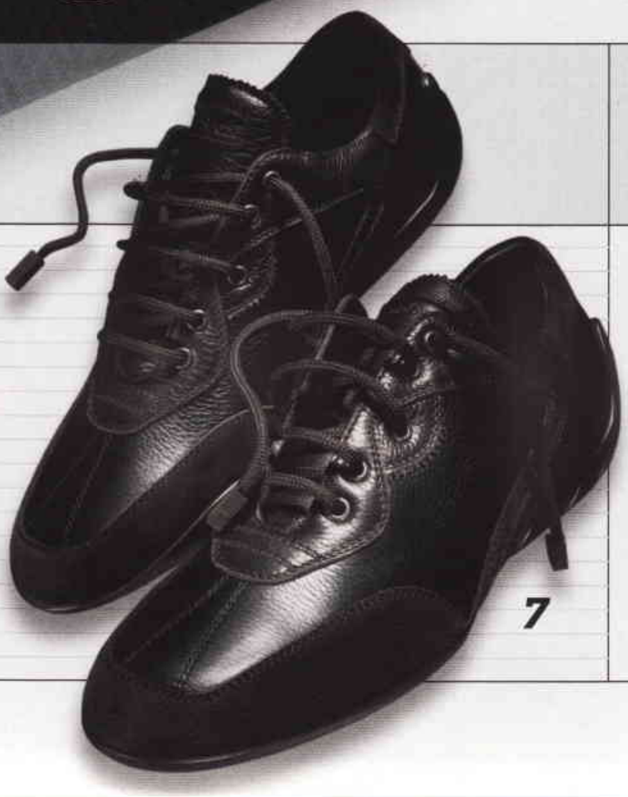


EN NEGRO

Nada tan correcto y elegante como el color negro; si quieres regalar algo en esta época tenlo bien presente.

POR LALO PEREZRIVERA









3

4

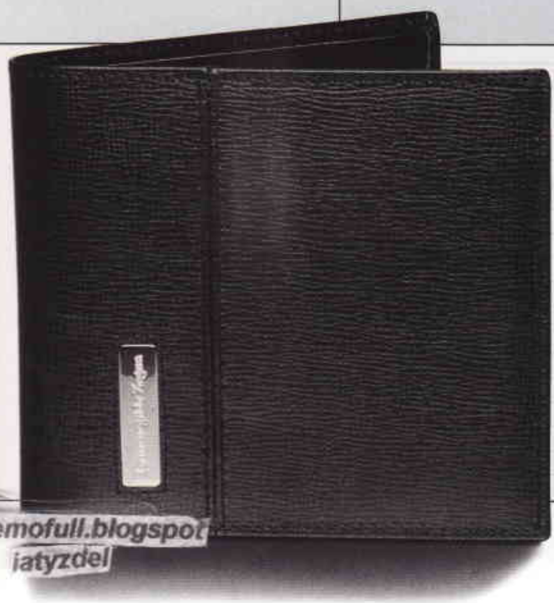
5



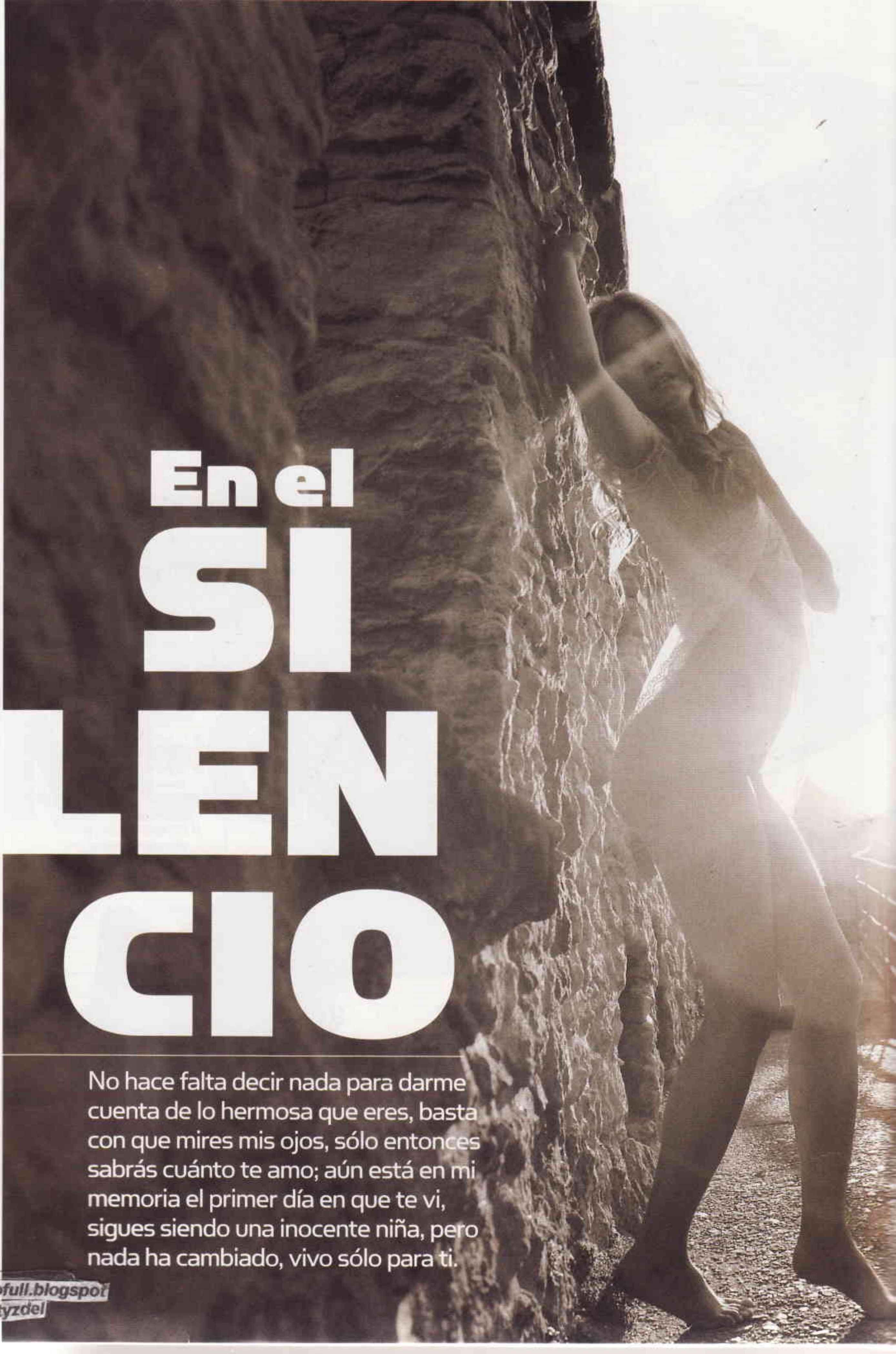
1-2 Muy abrigadores y de lana, de **_Ermenegildo Zegna_**
3 Con las iniciales de la casa, de **_Ermenegildo Zegna_**
4 Para contar el tiempo Oblò , de **_Náutica_**
5 De tipo policía, de **_Zegna Sport_**
6 De líneas tipo regimiento, de **_Ermenegildo Zegna_**
7 Para caminar grandes distancias, de **_Zegna Sport_**
8 De piel texturizada, de **_Ermenegildo Zegna_**
9 De piel con interiores de lana, de **_Ermenegildo Zegna_**

8

9



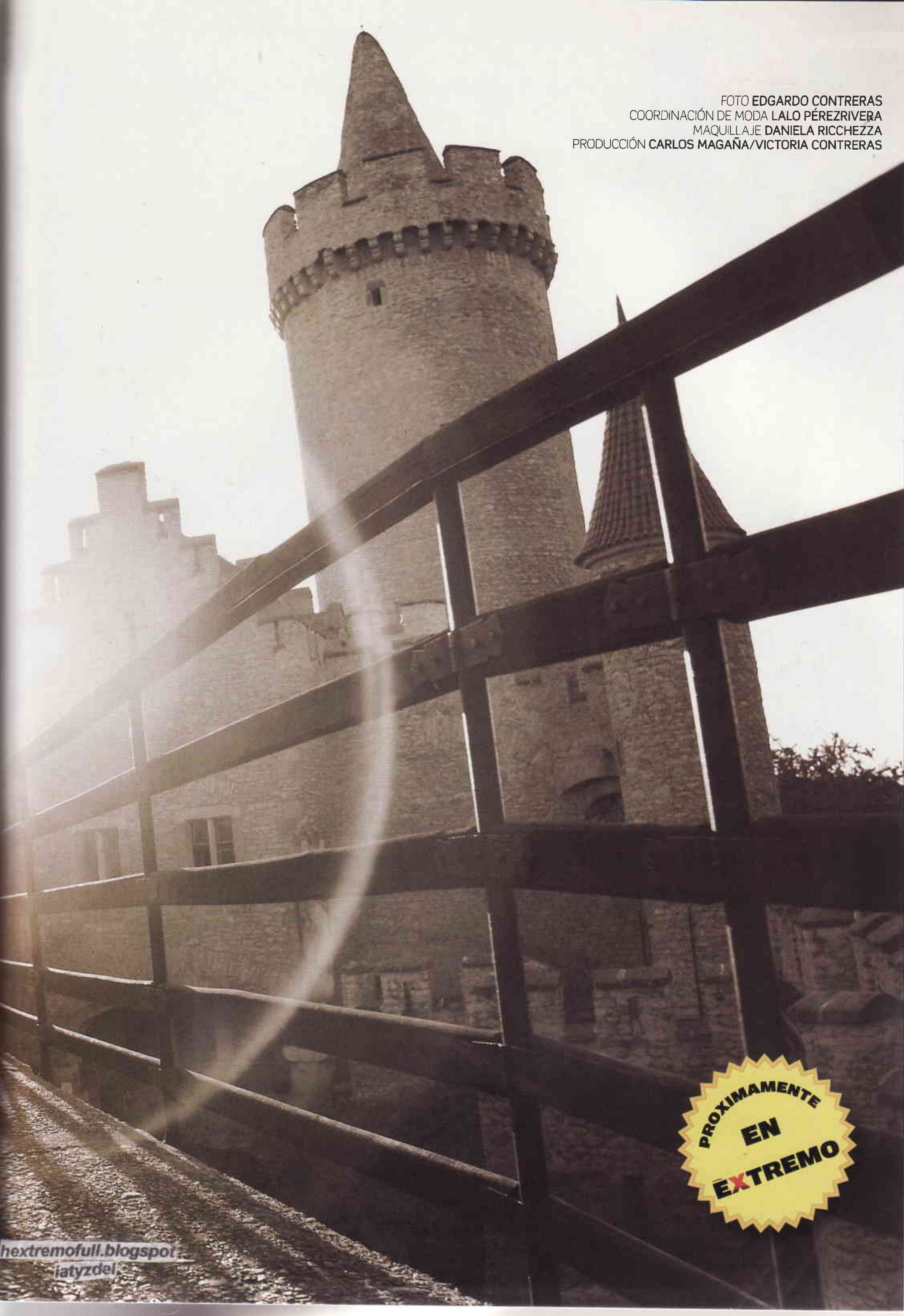




En el SILENCIO

No hace falta decir nada para darme cuenta de lo hermosa que eres, basta con que mires mis ojos, sólo entonces sabrás cuánto te amo; aún está en mi memoria el primer día en que te vi, sigues siendo una inocente niña, pero nada ha cambiado, vivo sólo para ti.

FOTO **EDGARDO CONTRERAS**
COORDINACIÓN DE MODA **LALO PÉREZRIVERA**
MAQUILLAJE **DANIELA RICCHEZZA**
PRODUCCIÓN **CARLOS MAGAÑA/VICTORIA CONTRERAS**





VESTIDO DE ENCAJE DE DKNY



BLUSA DE CALVIN KLEIN, BIKINI DE FIURICCI, BOTAS DE ZARA



COORDINADO DE COCO MAISON DE LINGERIE, ZAPATOS DE DLCE GABBANA





BLUSA DE SEDA DE BCBG, BIKINI DE CALVIL KLIEN





El Hijo del Santo se pinta solo y nos muestra un lado oscuro —como la luna— que no conocíamos de él: el de artista plástico; faceta en la que también brilla, pues en el rostro lejano de la *Luna** parece dibujarse una máscara de plata.

SAN

Por René Téllez
rtellez@notmusa.com.mx



En la Casa de la Cultura de San Miguel de Allende, Guanajuato, hizo su aparición *El Hijo del Santo*, creando expectación entre el público asistente como si fuera a lanzarse de la tercera cuerda y, tras cortar el cordón inaugural de su primera exposición pictórica, intitulada *Imágenes de plata* —que da inicio a los festejos por sus 25 años como luchador —, se dispuso a explicar sus pinturas (óleos, acrílicos y collage), las cuales siempre tienen una máscara o algún elemento que se identifica con *El Santo*: "Así como Botero pinta gordos o Martha Chapa manzanas, quiero dejar constancia de que *El Hijo de El Santo* pinta a *El Santo*". Dichos cuadros surgieron para exorcizar a sus demonios, traumas que lo asechaban desde la infancia y que no lo dejaban ser feliz: "Yo pinto para expulsar a mis demonios, para desterrarlos de mi mente, pues te atenazan con sus garras y no te dejan disfrutar tus triunfos genuinamente alcanzados".



LUCHADOR PLÁSTICO

El Hijo del Santo constituye, por antonomasia, al arquetipo del héroe y del ídolo que permanece latente en la imaginería y en el inconsciente colectivo de los mexicanos; este personaje emblemático ha permeado del deporte al celuloide, de las historietas a los dibujos animados y, finalmente, al arte pictórico: "Llevo dos años pintando y mi trabajo es original; no tengo ninguna influencia ni le copio a ningún artista, aunque me gusta la obra de Rufino Tamayo, Frida Khalo, Diego Rivera y los impresionistas, en especial Van Gogh, cuyos colores me atraen por su brillantez".

¿RUDO O TÉCNICO?

La técnica de *El Hijo del Santo* carece de la meditación del pintor académico y sus pinceladas son instintivas, rápidas y llenas de vitalidad; su arte parece fácil e ingenuo, por ello es similar al que dibujan los niños en la hoja de papel, pero hacer que algo parezca fresco, espontáneo y sencillo reviste gran dificultad, disciplina y talento.

VIDA DE SANTO

Las pinturas de *El Hijo del Santo* nos cuentan su biografía de gladiador moderno, de guerrero del pancracio, pero también su lucha interior, sus sentimientos y debilidades, por este motivo —previo al combate— se enfrenta máscara contra cabellera consigo mismo en el *Vestidor**, el cual es un lugar mágico donde medita antes de ponerse su *Capa** plateada y escarlata... su disfraz luminoso para luego saltar a la arena, brindar su mejor función y obtener *El Triufo**.

TÍTULO: *EQUIPAJE*
TÉCNICA: ÓLEO SOBRE TELA
FECHA: 2005



TÍTULO: *VESTIDOR*
TÉCNICA: COLLAGE
FECHA: 2006

LOS ENCORDADOS

La tela se transforma en la superficie cuadrada donde *El Hijo del Santo* traslada la acción del combate a la pintura y, de esta manera, eterniza una llave al cuello ejecutada en la *Arena** y convierte el instante en eternidad congelada. Cuando *El Enmascarado de Plata* entra al encordado se transforma en un ser mitológico —*Hombre y bestia**— que asusta a sus adversarios, al tiempo que es visualizado como un ángel protector por sus fanáticos que lo siguen con idolatría casi mística.

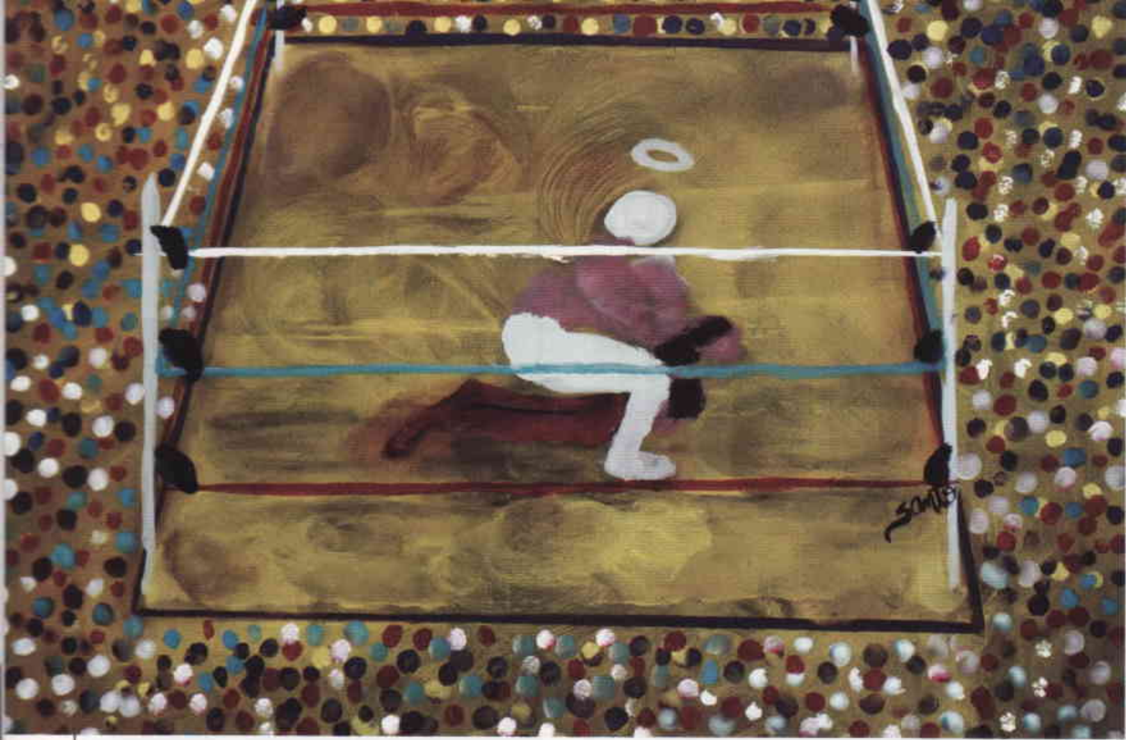
VUELTA AL ORIGEN

Como un Odiseo contemporáneo, la vida y la obra de *El Hijo del Santo* está signada por un continuo ir y venir que se halla representado en su pintura *Equipaje**, así como por un proceso de purificación en el que el héroe debe

COLECCIÓN DE IMÁGENES PLATEADAS

TUARIO

FOTOS CORTESÍA DE *EL HIJO DEL SANTO*



TÍTULO: *ARENA*
TÉCNICA: ÓLEO SOBRE TELA
FECHA: 2005

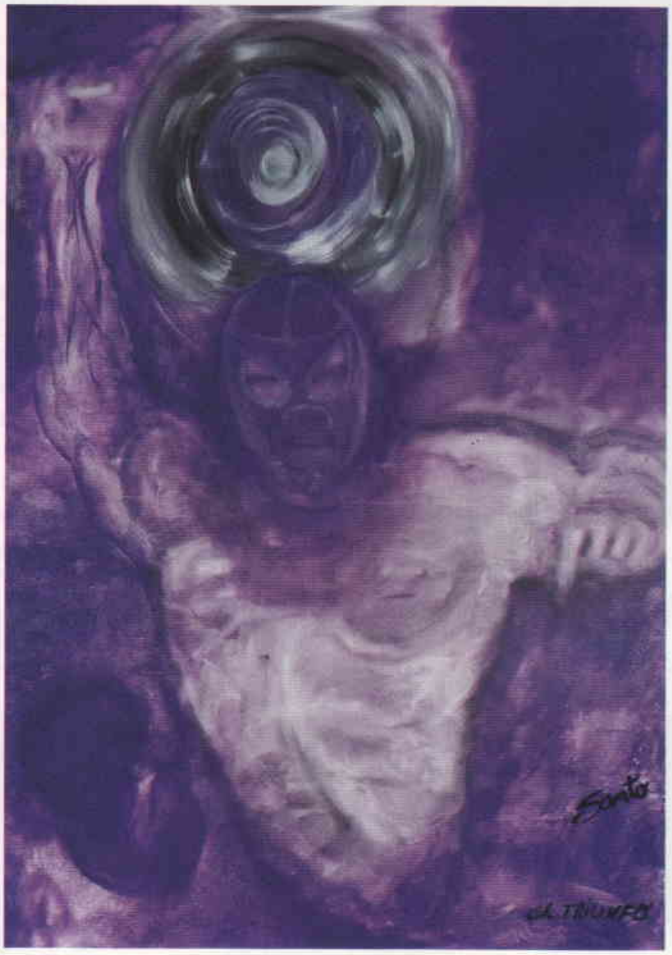
expiar sus culpas, enfrentar el pasado —lleno de monstruos y lestrigones—, aceptarse y reencontrar a su niño interno (quien aparece en su composición *Autorretrato**), el cual, en algunos momentos, parece que guía la mano adulta del artista para trazar su mundo polifacético.

> "Ha sido la pintura el otro cuadrilátero donde *El Hijo del Santo* ha llorado sus batallas y ha dado rienda suelta a sus inquietudes, miedos y fantasías".
> Orlando Jiménez, Curador de la exposición

LEYENDA DE PLATA

El Hijo del Santo posee el don de la ubicuidad, es decir, que tiene la capacidad de estar en dos lugares al mismo tiempo: plasmado en su obra pictórica y desarrollando su actividad luchística en los encordados, por lo que no podemos discernir cuál de los dos planos en los que se desenvuelve es más real, de lo que sí estamos seguros es que su arte *naïve* posee un valor intrínseco que se separa, complementa y enriquece la abundante herencia deportiva, cultural y artística de *El Enmascarado de Plata*, pero trascendiéndola: "Algún día quisiera quitarme la máscara y decir 'yo pinté estos cuadros, ¡admírenlos!, son mi contribución al legado de *El Santo*, a su leyenda plata, de la que también formo parte'".

*OBRAS PRESENTADAS EN LA EXPOSICIÓN ***IMÁGENES DE PLATA***, INAUGURADA EL 5 OCTUBRE DE 2006.



TÍTULO: *EL TRIUFO*
TÉCNICA: ÓLEO SOBRE TELA
FECHA: 2005

SANTO NO VISTO, NO ES ADORADO

1 ARTES PLÁSTICAS
+ **2006** *IMÁGENES DE PLATA (EXPOSICIÓN PICTÓRICA).*

2 FILMOGRAFÍA
+ **2000** *SANTO, EL ENMASCARADO DE PLATA: INFRATERRESTRE.*
+ **1992** *SANTO: LA LEYENDA DEL ENMASCARADO DE PLATA.*
+ **1982** *EL HIJO DEL SANTO Y MIL MÁSCARAS EN FRONTERA SIN LEY.*
+ **1981** *CHANOC Y EL HIJO DEL SANTO CONTRA LOS VAMPIROS ASESINOS.*

3 CORTOS
+ **2005** *SANTO CONTRA LOS BURÓCRATAS.*
+ **2005** *EL HIJO DEL SANTO.*
+ **2005** *VUDOO PLATA.*
+ **2004** *SUPERHÉROE.*
+ **1992** *SANTO LA LEYENDA DEL ENMASCARADO DE PLATA.*
+ **1991** *EL HIJO DEL SANTO, LA FUERZA DE UN ÍDOLO.*

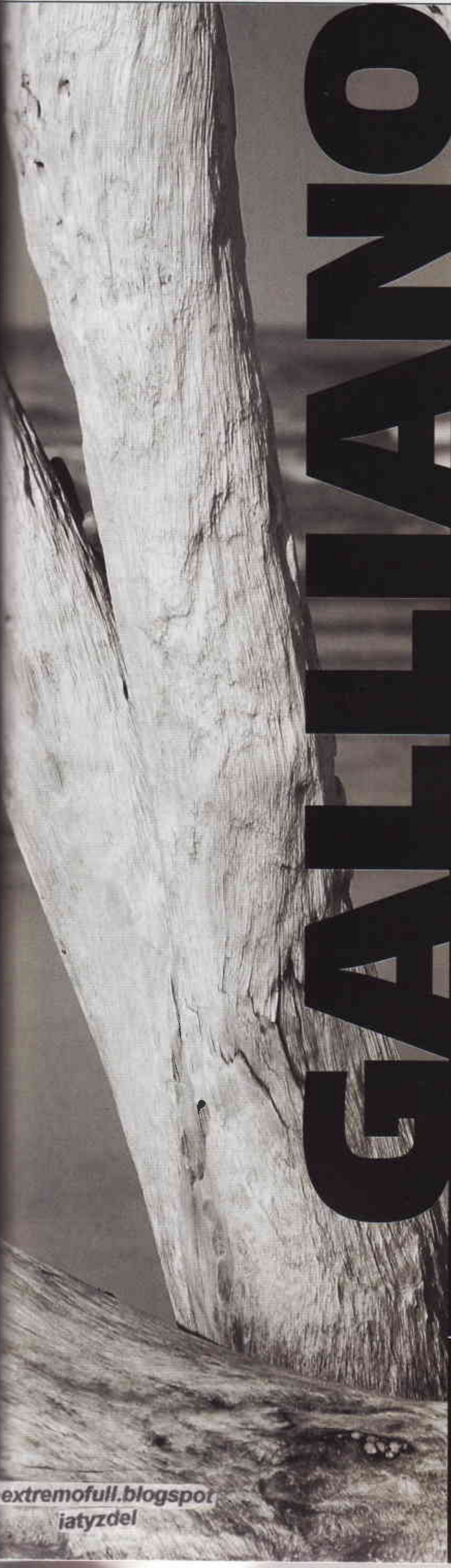
4 VIDEOARTE
2006 *MEDIUM.*
2005 *VERSUS.*



CECILIA



TRAJE DE BAÑO DE BCBG
Y ARETES DE HELGUERA



SENSUALIDAD EXTREMA

LA MUSA DEL MAR

FOTO **URIEL SANTANA**

Para nadie es una desconocida esta escultural trigueña que sale del mar, y menos para todos los fanáticos de **H** para hombres que ya la identifican porque la Galliano es de las consentidas que han estado todo el tiempo con nosotros. Hace algunos meses fue madrina de nuestra portada de **H** Extremo, **¿alguien la olvidó?**

Se dio a conocer como modelo y de las pasarelas saltó a la televisión mexicana como Afrodita dentro de algunos segmentos de la transmisión de los Juegos Olímpicos Atenas 2004; luego fue conductora del programa sabatino Hoy, posteriormente se incorporó al noticiero El cristal con que se mira y, recientemente, Telehit abrió sus puertas para que condujera el espacio *Top Ten*. En estás páginas volvimos a vestirla pero le dejamos mucho de su belleza, **¡disfrútala!**

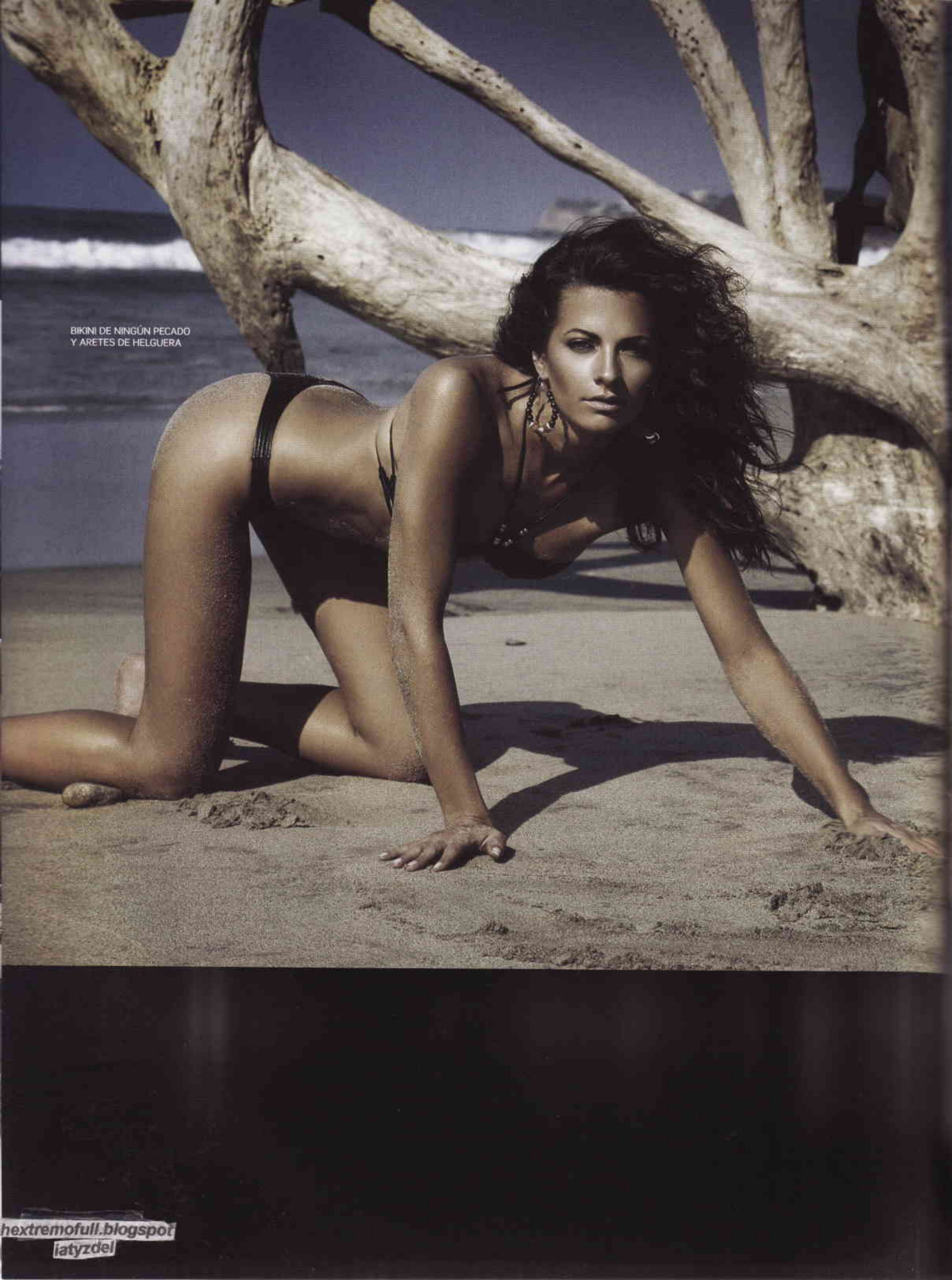
POR **ALFREDO CEDILLO**
COORDINACIÓN DE MODA **LALO PÉREZRIVERA**
MAQUILLAJE **PETER CORTÉS**
ASISTENTES DE FOTO **HUGO SERNA/FRANCISCO LEIJA**
PRODUCCIÓN **VERANIA PÉREZ**
AUDIOVISUAL **BE PRODUCTIONS**



TOP DE EXPRESS, BIKINI
DE NINGÚN PECADO



TRAJE DE BAÑO DE BCBG,
ARETES DE HE


BIKINI DE NINGÚN PECADO
Y ARETES DE HELGUERA







TRAJE DE BAÑO DE ROSA CHA,
PULSERA DE HELGUERA





El rincón **sexy** de

CECILIA GALLIANO

NOMBRE Cecilia Beatriz Galliano
CUMPLEAÑOS 22 de enero (Acuario)
LUGAR DE NACIMIENTO Marco Juárez, Argentina
MEDIDAS 95-60-90
ESTATURA 1.78 m
COLOR DE OJOS Negro
BEBIDA FAVORITA Vodka
PELÍCULA FAVORITA *Comando*, de Arnold Schwartzenegger
ESCRITOR FAVORITO Jorge Luis Borges
FRASE CELEBRE "Soy muy apasionada, a veces me pueden agarrar muy romántica o a veces me gusta lo que no se debe hacer".



BIKINI DE NINGÚN PECADO, PULSERAS DE HELGUERA



Piel libre de imperfecciones

Rostro perfecto

Impurezas en la cara

El 53% de los hombres que tenemos entre 20 y 30 años somos propensos a tener barros en el rostro, un 31% puntos negros, un 19% piel grasa y todo ocasionado por la contaminación, el estrés y el cansancio. Para combatir toda imperfección cutánea VICHY HOMME presenta una gama de productos para ayudar a tener una piel limpia y perfecta. ¿Ya los conoces?

Según VICHY HOMME los hombres tenemos una piel más grasosa y más gruesa que la piel femenina, checa estos tres puntos que señala:

1. La piel del hombre resiste más las agresiones exteriores debido a que está protegida por el exceso de sebo, sin embargo como consecuencia frecuentemente es brillosa y tiene imperfecciones.
2. Gracias a su grosor, la piel del hombre tarda más en arrugarse. Pero cuando esta barrera se debilita las arrugas se hacen más profundas y la piel se relaja en la zona de barbilla y cuello.
3. La piel masculina, por ser rasurada cada día y por no ser tan cuidada como la de las mujeres, está expuesta cada día a la deshidratación. Su tono se apaga y pierde su vitalidad.

Por eso VICHY HOMME se ha dedicado a cuidar desde 1986 la piel de los hombres, sus expertos en la salud de la piel han creado una línea de cremas y geles para el uso diario con vitaminas y minerales; los tratamientos son empleados en necesidades específicas y los resultados son clínicamente comprobados.

Ahora te recomendamos tratamientos específicos para aquéllos que no saben cómo combatir la piel grasa, o bien, aquéllos que tiene deshidratación en el rostro, arrugas o irritación constante.



CONTROLE CG

Es un tratamiento regulador de sebo y antioxidante, cierra los poros un 73%, matifica la piel un 83%, las imperfecciones son menos visibles hasta un 65%.
Se debe aplicar en la mañana y noche, aún después del rasurado. Para una textura fresca, no grasa y ultra-absorvente.

PRECIO APROXIMADO: 199 PESOS.

45% de los hombres dicen tener la piel sensible, irritada o enrojecida.



PRECIO APROXIMADO: 299 PESOS.

SILICIUM-R

Este tratamiento facial antiarrugas reduce las líneas ocasionadas por la gravedad, notarás hasta un 27% de mejoría en la eliminación de flacidez del rostro, combate las arrugas desde el interior, es absorbente, no grasa, ideal para pieles sin firmeza y se debe aplicar sobre el rostro por la mañana y la noche. Presentación envase dosificador de 50 ml.

MAG C

Este gel-crema hidratante es un tratamiento tonificante y fortificante con activos de magnesio, vitamina C pura y agua termal de Vichy, los beneficios que obtienes son hasta un 39% más de elasticidad y firmeza y una piel hidratada hasta por 24 horas. Activos: Magnesio, vitamina C pura y agua terminal de VICHY. Aplicar en la mañana y en la noche, aún después de rasurar.

PRECIO APROXIMADO: 219 PESOS.

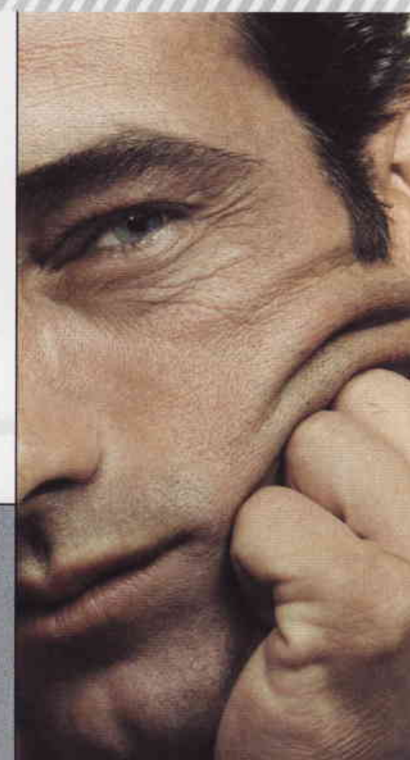




GEL Y MOUSSE PARA AFEITAR

Estos productos son ideales para pieles sensibles, su presentación en aerosol de 200 ml reduce la irritación, así como el ardor provocado por la afeitada, no contiene fragancia, ni alcohol y es para utilizar todos los días. Úsalo todos los días, aplícalo en rostro y cuello, afeita y enjuaga con abundante agua. Encuéntralos en presentación de aerosol de 200 ml.

PRECIO APROXIMADO: 139 PESOS.





BÁLSAMO CALMANTE

Este producto reduce lo rojo de la irritación y alivia la sensación de ardor hasta un 42% y un 29% respectivamente después de haberlo usado 12 días. Es ideal para pieles sensibles, su uso es diario y se aplica después de afeitar como complemento del mousse y/o gel para afeitar.

PRECIO APROXIMADO: 209 PESOS.

GEL PURIFICANTE

Este gel lo puedes utilizar para el cuidado y limpieza diaria, es para todo tipo de piel masculina y se debe utilizar por aquéllos que son propensos al brillo, los puntos negros y otras imperfecciones del rostro. Da un masaje gentil con ambas manos en círculos sobre la cara y enjuaga con abundante agua tibia.



PRECIO APROXIMADO: 159 PESOS.

35% de los hombres sufren micro-imperfecciones de origen bacteriano, pelos enterrados y problemas cutáneos.



DOPING GENÉTICO

LAS MEDALLAS OLÍMPICAS SE DISPUTARÁN EN LOS LABORATORIOS.

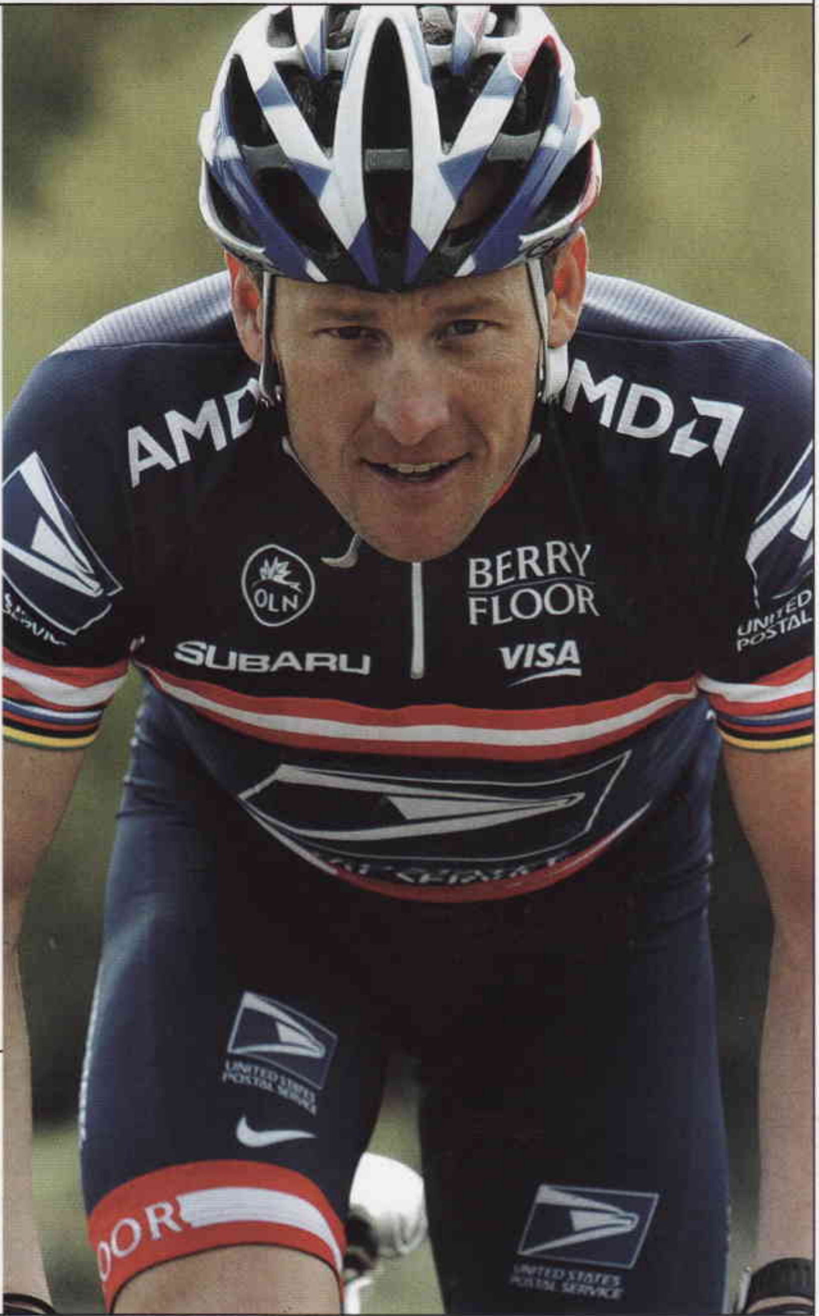
Con la ingeniería genética habrá atletas transgénicos, deportistas a la carta: "más altos, más fuertes, más rápidos".

Por **Jesús Yánez**

Ya se les conoce como atletas transgénicos; en algunos países se comienza a trabajar en deportistas a la carta y el menú del lema olímpico será variado: "más altos, más fuertes, más rápidos". Está cercano el *doping* genético. Se terminará, así, con la polémica en torno a si las superestrellas mundiales nacen o se hacen. Ya no habrá un *Tiger* Woods, "Pelé", Maradona, Mohamed Alí, Ian Torpe, Lance Armstrong, Nadia Comaneci, Michael Schumacher, Michael Jordan, André Agasi, quienes alcanzaron la cúspide de sus respectivos deportes por su talento, dedicación y esfuerzo, de manera natural. Eso pasará a ser parte del romanticismo de las estrellas del pasado. Ahora, de las competencias en las canchas y pistas, el futuro del deporte mundial se juega en los laboratorios médicos de los países más desarrollados. Ahí, entre cuatro paredes, se trabaja en sistemas avanzados para crear genéticamente un corredor o un ciclista más veloces y resistentes, un boxeador con mayor pegada y aguante, un gimnasta más ágil o un tenista con mayores reflejos.





FUTURO SIN GLORIA

Los pasados Juegos de Atenas, cuna de las Olimpiadas, terminaron manchados por sospechas de consumo de drogas. Paradójicamente podrían ser los últimos antes de que el deporte alcance un nuevo hito de triste gloria: la manipulación genética.

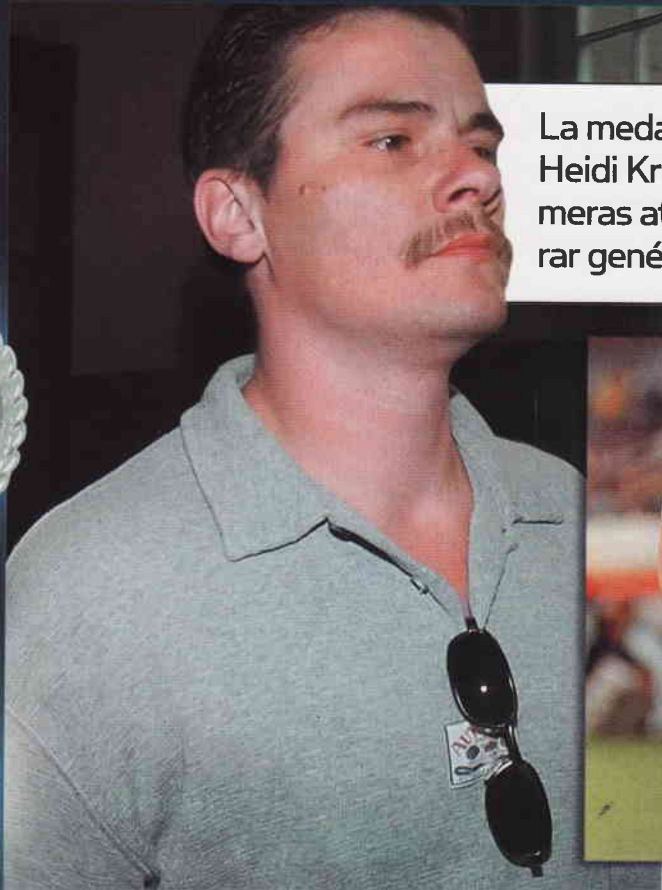
Los precursores de la terapia genética la concibieron para tratar enfermedades graves como la fibrosis quística, que pueden resultar de un error en una sola de las más de 3,000 millones de letras del código genético. La idea es erradicar las enfermedades de raíz, corregir o compensar los errores del ADN antes que tratarlas, atacando los síntomas por medio de drogas. Empleando un gen extraño al organismo como receta, éste se convertiría en su propio laboratorio farmacéutico, creando y proporcionando la terapia para toda la vida.

TERAPIA GÉNICA

Dentro de la ingeniería genética la terapia génica es una de las tecnologías con un desarrollo más rápido. Mediante la inyección de genes sintéticos, que actúan sobre las proteínas que están en la base de muchos tratamientos médicos, los investigadores esperan descubrir curas a enfermedades como el cáncer o la hemofilia. Se empiezan a usar virus para dirigir los genes al interior de las células sin que sean rechazados por el sistema inmune. Dentro de unos años, algunos de estos tratamientos estarán en el mercado. Pese a encontrarse aún en los laboratorios, ya existen usos potenciales para deportistas.

FOTO LATIN STOCK / AP / CORTESÍA RÉCORD





La medallista olímpica (1986) Heidi Krieger fue una de las primeras atletas del mundo en alterar genéticamente su cuerpo.



DE CAMPEONA A "SEÑOR KRIEGER"

Su nombre es **Heidi Krieger**. Casi 10 años después de haber sido campeona europea de lanzamiento de disco y bala, en 1986 decidió cambiar de sexo. Tomó la determinación tras los cambios producidos en su cuerpo luego de varios años de dopaje con fuertes dosis de andrógenos (hormonas masculinas) por parte de médicos de la **RDA**. Ahora se llama **Adreas Krieger** y oficialmente es varón. El caso se hizo público en 1998 a raíz de la demanda que **Krieger** ha interpuesto contra **Hans-Joachim Wendler**, médico que dirigió su preparación farmacológica. **Wendler** comenzó a suministrarle hormona masculina en 1982, cuando la joven atleta tenía 16 años. Tan sólo un año más tarde **Krieger** se proclamaba campeona europea de la categoría junior en las especialidades de lanzamiento de bala y disco. En las mujeres, el tratamiento con hormona masculina está justificado desde el punto de vista médico en muy pocos casos y solamente cuando la relación riesgo/beneficio es claramente favorable para la salud de la paciente.
En las mujeres que sufren carcinoma de mama avanzado sí está indicado el tratamiento con andrógenos. La administración de andrógenos a una joven que aún no ha completado su pubertad supone interferir de forma peligrosa en su equilibrio hormonal y exponerla a situaciones de virilización.

SIN LÍMITES

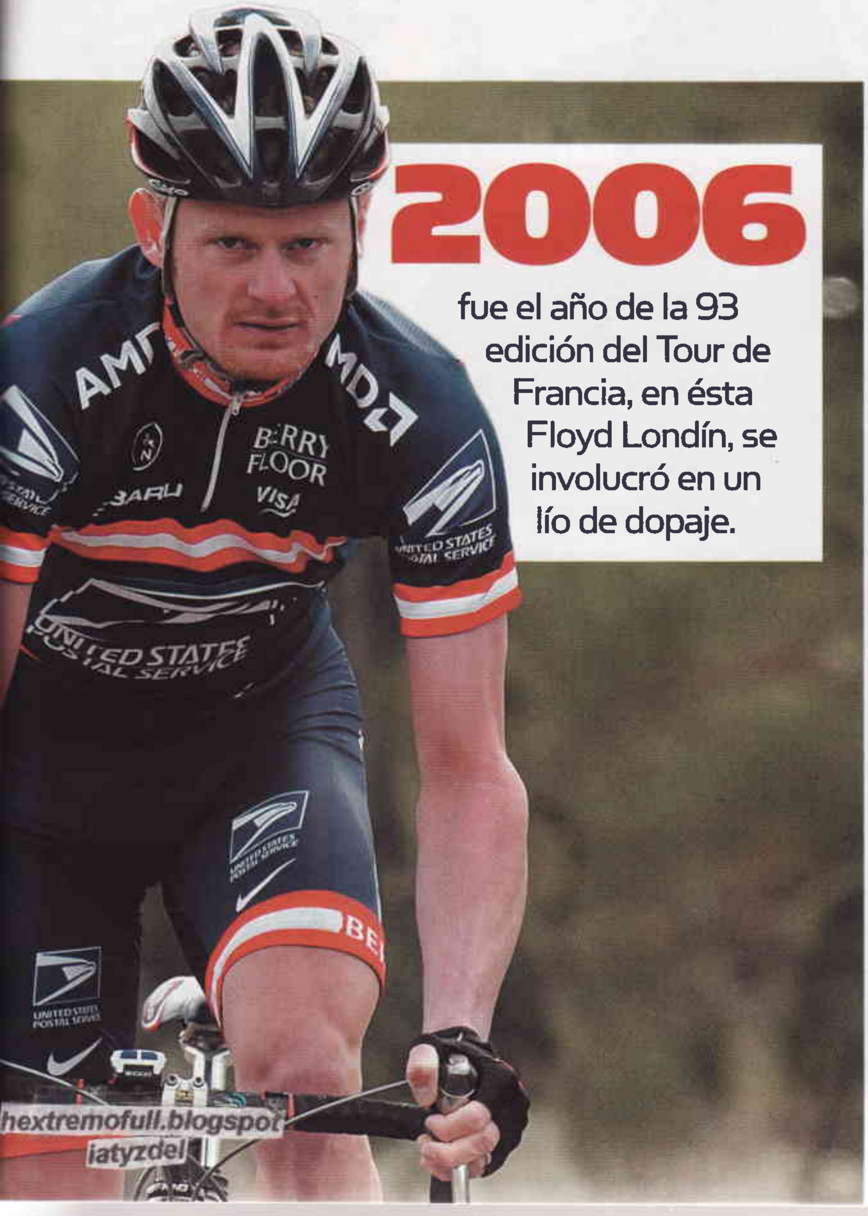
Los ratones —animales de laboratorio que han expandido rápidamente su cuerpo después de la inyección de un gen que provoca el desarrollo muscular— constituyen los primeros ensayos de terapias génicas para regenerar tejido muscular en enfermos degenerativos. Sin embargo, el mundo del deporte los considera una amenaza, pues éstos abren la puerta a un dopaje genético indetectable.
Es factible que la terapia génica aplicable a enfermos que padecen patologías degenerativas, musculares o anemia sea utilizada por atletas. De ser así, "desaparecerán los deportes tal y como los conocemos", reconoce el canadiense Dick Pound, presidente de la Agencia Mundial Antidopaje (Wada, por sus siglas en inglés), un organismo dependiente del Comité Olímpico Internacional. Esta agencia fue creada tras los escándalos pro-

Dentro de la ingeniería genética la terapia génica tiene aplicaciones al cuerpo de manera acelerada.

vocados por el dopaje en el ciclismo, a finales de la década pasada, y ha vuelto a encender los focos rojos del deporte mundial tras los recientes casos en el pasado Tour francés, que involucraron al campeón estadounidense, Floyd Landis. Si estas sofisticadas terapias se extienden, algunos deportes podrían convertirse en un espectáculo de superhombres, más que en un genuino torneo entre iguales. De aquí a 20 años las competencias de atletismo serían algo parecido a las carreras de coches.

MUTACIÓN

En 1964, en los Juegos Olímpicos de Invierno de Innsbruck, Austria, el finlandés Eero Maentyranta, ganó dos medallas en esquí de fondo. Años más tarde se descubrió que este esquiador poseía una mutación que incrementaba el número de glóbulos rojos en su sangre. El cuerpo humano segrega Eritropoietina (Epo); a Maentyranta le faltaba el gen que desconectaba esa producción. Una versión sintética de esta hormona fue revolucionaria en el tratamiento de la anemia; sin embargo, se ha abusado de este componente como método dopante en el mundo del deporte. En el Tour de Francia de 1998 fue expulsado un equipo completo de la competencia y muchos ciclistas admitieron su consumo. Ahora los investigadores están trabajando en tratamientos basados en terapia génica que podrían activar el gen Epo; el resultado sería que los pacientes no requerirían inyecciones regulares de esta hormona.



2006

fue el año de la 93 edición del Tour de Francia, en ésta Floyd Londín, se involucró en un lío de dopaje.

R(EPÚBLICA) D(OPADA) A(LEMANA)

- En lo que fue el llamado "**Bloque Socialista**" se creó uno de los antecedentes de lo que se conoce ahora como dopaje, esto se hizo mediante hormonas. En el país que más se desarrolló fue en la desaparecida **República Democrática Alemana** de 1968 a 1990.
- En 1991, un numeroso grupo de entrenadores de la ex **RDA** se vieron obligados a admitir que el dopaje jugó un importante papel en el espectacular rendimiento de sus atletas (en especial durante las décadas de los años 70's y 80's). Entonces, el deporte era utilizado como plataforma propagandística por las autoridades alemanas orientales.
- Las autoridades deportivas instauraron un plan de identificación de talentos deportivos a los que obligaban, desde jóvenes, a seguir un programa de dopaje con andrógenos. Los resultados fueron espectaculares: entre 1968 y 1988, la **RDA** consiguió un total de **519 medallas olímpicas.**
- Un programa de dopaje con esteroides, dirigido a nivel estatal, convertía a una nación de sólo 17 millones de habitantes en dominadora del deporte mundial, junto a las superpotencias soviética y estadounidense.
- En la **RDA** los auténticos cerebros del programa de administración de hormona masculina estaban en los laboratorios de **Kreischa**, localidad cercana a **Dresden**.
- Ahí, un total de **1,800 científicos** (en especial farmacólogos, fisiólogos y especialistas en Medicina Deportiva) trabajaron durante una década hasta conseguir el diseño de un esteroide propio, una molécula destinada exclusivamente al consumo de los deportistas de la **RDA**.
- Esta droga fue bautizada como Oral Turinabol y se convirtió en el secreto mejor guardado de la **RDA**. Según el informe publicado a finales de la década pasada por **Giselher Spitzer**, un investigador que logró acceder a una amplia lista de atletas y médicos implicados, el total de deportistas a los que se le administró Oral Turinabol de forma asidua (y obligatoria) superaría la cifra de los **10 mil.**

MGF (MUCHA GRAN FUERZA)

Otra área interesante es la que afecta al desarrollo del músculo. Geoffrey Goldspink, investigador de la Facultad de Medicina de la Universidad Real de Londres, en Reino Unido, está desarrollando un tratamiento para la distrofia muscular. Este nuevo fármaco es conocido como Factor Mecánico de Crecimiento (MGF, por sus siglas en inglés), una hormona natural que se produce tras la realización de ejercicio y que estimula la producción de células musculares. Los niveles de MGF son menores con la edad: "Ésta es una de las razones por las que la masa muscular decae al envejecer", explica Goldspink. Un tratamiento que se dirigiera hacia esa hormona permitiría a las personas mayores mantener su consistencia corporal durante más tiempo.

HIJOS DE SU IGF-ECITA

Lee Sweeney, investigador de la Universidad de Pennsylvania, Estados Unidos, y uno de los que más han avanzado en las posibles aplicaciones del IGF-1, otra de las hormonas que desarrollan el sistema muscular, asegura: "El uso de estas terapias en atletas ofrecería beneficios adicionales y una gran respuesta al entrenamiento. El músculo se desarrollará rápidamente tras cualquier lesión".

ESCÉPTICO

Werner Franke, biólogo molecular que jugó un papel fundamental en el descubrimiento del uso sistemático de esteroides durante las décadas de los 60's y los 70's es más escéptico respecto a la utilización del *doping* genético: "Los médicos no sólo tienen que ser capaces de cambiar genes en músculos específicos sin que se tengan efectos secundarios. Además, deben evitar que este manejo sea descubierto", advierte.

LO INEVITABLE

Por su parte, Goldspink piensa que es inevitable que en cuanto estén listas, las terapias genéticas serán utilizadas. Este científico ha estado en contacto con atletas kenianos preocupados por perder su dominio en las carreras de larga distancia debido a que su gobierno no se puede

SUPERDOTACIÓN GENÉTICA

+ **La manipulación genética busca lo que se sabe eficaz:** Efecto de las hormonas.
+ **Más Epo:** Aumenta los glóbulos rojos, mejora la capacidad pulmonar y reduce el cansancio del cuerpo).
+ **Más hormona del crecimiento:** Provoca desarrollo integral muscular.
+ **Más testosterona:** Genera músculos más voluminosos y resistentes.
+ **Más hormona IGF-1:** Fortalece los músculos y los hace resistentes a lesiones.

Desde que se "mapeo" el genoma humano existe, tácitamente, la posibilidad de manipular la dotación genética.

permitir el lujo de poseer tecnología genética de punta. La terapia genética presenta enormes riesgos para un atleta, ya que el consumo de EPO provoca que la sangre aumente su volumen, lo que incrementa el peligro de ataque al corazón o infarto cerebral. Incluso la producción natural de hormonas como la IGF-1 aumenta el riesgo de cáncer y problemas coronarios.

DIMENSIÓN DESCONOCIDA

El impacto en atletas aún se desconoce; "Tal vez, tras el aumento de la masa, los músculos comiencen a rasgarse", opina Theodore Friedman, de la Universidad de California en San Diego. "Ningún atleta con dos dedos de frente se pondría en manos de un médico que le proporcionase estas terapias sin estar completamente seguro de su inocuidad", asevera.



A pesar de su historial de drogas, Maradona es uno de los deportistas que están en contra de las alteraciones genéticas en atletas.

Se espera que muy pronto evolucionen las técnicas de imagen, de este modo se conseguirían pruebas que pudieran analizarse a nivel molecular para determinar si un atleta se dopó o no genéticamente. Sin embargo, este tipo de escáneres haría necesaria la introducción de líquido de contraste en el deportista, una posibilidad que no es del agrado de los competidores. "Más tarde o más temprano habrá que introducir algo en el cuerpo del atleta para detectar la actividad molecular", explica Friedman. Aunque quizá, en un futuro cercano, sea legal y de uso común en el ámbito deportivo. Entonces estaremos hablando de los atletas transgénicos, los superratones del futuro: productos 100% de laboratorio.

45 ERRORES

EN EL LIGUE DECEMBRINO ¡EVÍTALOS!

Hombres y mujeres de todas las edades, son susceptibles de sucumbir ante el síndrome de fin de año: las emociones. Positivas o negativas, sexuales o afectivas todas se potencializan orillándonos a cometer un sinnúmero de errores.

Por **Antonio Ruiz Lira**



1 VALENTÍA ETÍLICA

Falla: Fortalecer el valor con alcohol no resulta redituable, tarde o temprano hay que ingerir más para que no baje el efecto. Lo paradójico es que esa embriaguez incapacitante las aleja de inmediato.
Solución: Si eres timidón, no tomes mucho, habla poco y mantén una actitud positiva y segura.

2 DON JUAN DECEMBRINO

Falla: La confianza inflada artificialmente repele cualquier chance que puedas tener con la fémina en la mira. Si algo hay que les cause repugnancia instantánea es una pose exagerada y artificiosa.
Solución: No dejes de ser seguro de ti mismo, pero mídete.

3 PRISA PIÑATERA

Falla: En tu afán por lograr algo con la más linda de la posada, la invitas a salir, viajar, bailar, cenar, ir al cine y a tu depa. ¡Todo esa noche!
Solución: Ve con calma. Si ya tienes su atención, propón algo viable para el momento.

4 VILLANCICO SEDUCTOR

Falla: Posees una voz tipo voceador y aún así le cantas "El niño del tambor" o "Blanca Navidad" para que aprecie tu lado sensible (Auuuuuuu).
Solución: Abstente y mejor ponle un CD con la música que a ella le gusta.

5 ALIENTO DE RENO

Falla: Todo parece marchar bien: tu aspecto es actual, tu actitud es segura y llamativa, la fiesta es un éxito y cuando estás a punto de besarla ¡ZAZ!, el tufo de tu boca la aleja a 100 km por hora.
Solución: Cuida todos los detalles de tu persona, incluido y, en primer término, la higiene bucal.



FOTOS LATIN STOCK / OTHER IMAGES



6 MUÉRDAGO IMPROVISADO

Falla: Obligar a tu víctima a besarte sólo porque te pusiste en la bolsa un racimo de esa planta —oriunda de latitudes nórdicas— no es una costumbre nacional ni tendrá buenos pronósticos de éxito.
Solución: Invítala a dar un paseo, si hace frío, abrázala sin abalanzarte y déjale claro que sí quieres con ella, pero tómate un tiempo prudente.

7 ABRAZOS PULPESCOS

Falla: Meter mano debajo de los jeans con el pretexto de saludarla es chafa y burdo. Hasta la más novata se dará cuenta de tus intenciones.
Solución: Mantén la calma, si hay que abrazar hazlo, pero sin manosear. Platica, ríe con ella y luego, quizá llegues a más.

8 BAILE REAGGETONIANO

Falla: Restregarse contra su trasero frenéticamente puede causar el efecto contrario del ligue, sobre todo si lo haces en casa de tus papás.
Solución: Muéstrale tus mejores pasos, pero no exageres. Ello puede dar pie a que en otro sitio y contexto, obtengas de ella lo que tanto quieres.

9 CON PANZA SANTACLOSERA

Falla: Acercarse demasiado con tu abultado vientre no la excitará.
Solución: Si no puedes remediar el tamaño, procura que tus acercamientos sean laterales.



10 CONMISERACIÓN DEPRESIVA

Falla: Adoptar una pose dramática-melancólica para inspirar lástima sólo tendrá efectos positivos con una *darkie*, una maniaco depresiva o alguien de la tercera edad.
Solución: Si la época te pone *down* no lo ocultes, pero no lo exageres ni lo uses como principal arma de ligue.

11 ALEGRÍA FINGIDA

Falla: Pretender que se está MUY feliz para dar una buena impresión es nefasto. No hay quien caiga en ese truco.
Solución: No exageres. Si te sientes apachurradón y quieres darle una mejor impresión, hazlo sin caer en los excesos. La honestidad en todos los sentidos siempre va mejor, aunque se trate solamente de un *free*.

12 MEDIO BESO CASUAL

Falla: Lanzar un furtivo robo labial —aprovechando lo efusivo de las salutaciones de la época— te hará exhibirte como un perrazo. La mitad del ósculo que ganes no compensa la distancia que ella te impondrá en adelante.
Solución: Es ciento por ciento mejor besar a media mejilla o, si insistes en ser lanzado, en las inmediaciones de la oreja.

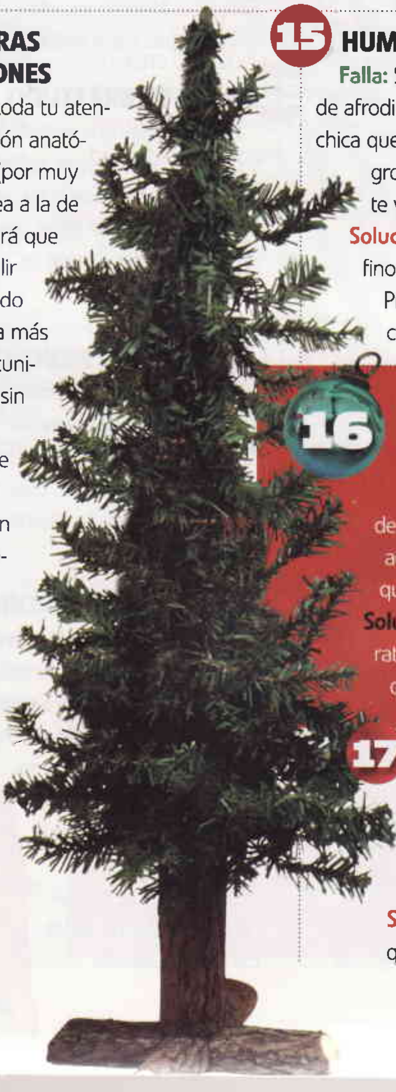


13 REGALOS FUERA DE CONTEXTO

Falla: Obsequiarle una diminuta tanga roja, amarilla o verde a la chica que apenas conoces, pero que te vuelve loquito, no es opción. ¿La razón? Esa maniobra da nulos resultados si no eres Luis Miguel, David Beckman o Gael García. En el mejor de los casos se reirá o lo tomará como una perrez a la que no dará mucha importancia.
Solución: Procura que tu regalo sea más sutil, sin dejar de ser sugerente (¿qué tal un perfume sugerente o una invitación a cenar?).

14 POSADERAS INTENCIONES

Falla: Dirigir toda tu atención a su región anatómica trasera (por muy similar que sea a la de J.Lo.) le indicará que es hora de salir corriendo, dado que si te da la más mínima oportunidad atacarás sin piedad.
Solución: Si te llama poderosamente tan abundante región, mírala discretamente cuando ella no se dé cuenta o, en su caso, te lo permita casualmente.



15 HUMOR BUFONESCO

Falla: Sabes que el humor es una especie de afrodisíaco para ellas. Para seducir a esa chica que te gusta empleas chistes misóginos, grotescos y discriminadores. ¿Crees que te volverá a hablar?
Solución: Usa sólo elementos neutros o finos del humor, no todo son chistes. Prueba hacer observaciones simpáticas o originales sobre cualquier tema.

16 LOOK DE ÁRBOL DE NAVIDAD

Falla: Arreglarse de más, empleando colores encendidos, sin sentido de moda. Usar prendas ultra fashion, accesorios estrafalarios, cortes de pelo que no te van tendrá efectos negativos.
Solución: Sigue tu línea natural y esmérate en pulir los atributos que sabes que posees.

17 PERICO POSADAS

Falla: Estás tan emocionado que parloteas sin sentido sin dejarla hablar. Pasas de un tema a otro sin profundizar.
Solución: Respira y deja que ella sea quien lleve el ritmo de la charla.

18 VERBO TIPO MISA DE GALLO

Falla: Confías en que tu choro la hará caer rendida a tu cama. Le sueltas la letanía más mareadora jamás creada. Como resultado, ella duerme sobre el hombro de su amiga.

Solución: Conversa de temas de interés general y busca un punto de coincidencia con ella.

19 BULTO NOCHEBUENERO

Falla: Es evidente que hay química entre ambos. Están muy cerca y ya se besaron pero, ese primer contacto con ella te ha puesto más firme que un soldado en 16 de Septiembre. Ella lo nota y decide que mejor no continúa con el intercambio.

Solución: Si el ligue no tiene tintes *horny*, evita que note tu firmeza, podría pensar que llevas demasiada prisa.

20 AXILA CON OLOR A PESEBRE

Falla: La sacas a bailar con la intención de tenerla cerca, pero no tienes oportunidad porque al primer minuto de la rola subes los brazos y dejas escapar los gases venenosos provenientes de tu axila.

Solución: Después de bañarte parte un limón y úntate una de las mitades, deja que seque el líquido y aplícate desodorante.

21 PIÑATERO AFERRADO

Falla: Romper la piñata de un sólo golpe y adueñarte de su contenido te lleva a cometer el gravísimo error de pegarle a su hermano. No contento con ello, te abalanzas sobre el piso apañando hasta el dulce más magullado.

Solución: Pega, disfruta y relájate. Nadie pierde si no la rompes.



22 CAMELLO LIGADOR

Falla: Piensas que tienes todo para ligar. Vistes bien, tienes buena nave y estás tronadón, pero te jorobas al caminar y eso les causa gracia.

Solución: Aunque lo dudes, ellas dan más entrada a quienes caminan erguidos.

23 MIRADA DE COCINERO ASESINO

Falla: Intentar seducirla mirando alternativamente su escote, trasero o piernas dará malos resultados .

Solución: Si le vas a recetar una sesión de miradas, ten la precaución de que la mayor parte de ellas tenga como blanco sus ojos.

24 GASIFICACIÓN ETÍLICA

Falla: Al subir el nivel de alcohol se pierde la agudeza de los sentidos. Tú crees que ella no se dará cuenta de algún oso.

Solución: Bebe poco y toma un vaso de agua entre cada copa de alcohol. Mantendrás todos tus sentidos en su lugar y evitarás cualquier ridículo.

25 GUACARA DE NOCHEBUENA

Falla: Bebes y bebes y vuelves a beber... Al momento de pedirle un beso, le obsequias la cena y todo lo ingerido.

Solución: Contrólate y bebe con moderación, un poco de alcohol desinhibe, pero el exceso hará que hagas el oso frente a ella.

26 DESEO PEREGRINO

Falla: Ir de una a otra fémina para ver cuál de ellas cede a tus lúbricos deseos es una táctica riesgosa. Cuando alguna se de cuenta del jueguito, te hará la velada imposible.

Solución: Centra tus esfuerzos en una sola. Al verificar que no hay respuesta, ve con otra.

27 AUTO CON OLOR A TRINEO

Falla: Si ya conseguiste sacarla de la fiesta en la que estaban, no la metas en tu nave si ésta huele a establo con todo y vacas.

Solución: Mantén aseado y despejado tu bote, así, si llega a haber acción, tendrás espacio libre para maniobrar.



28 POSE DE BILLETUDO

Falla: Piensas que el dinero es la llave y que si se lo muestras accederá a tus deseos. ¡Acertaste! si se trata de una prosti.

Solución: Si es una chica común y cotidiana, basta con que los sitios a donde la lleves sean acogedores.

29 GRINCH BRONCUDO

Falla: Retar a golpes a cualquiera que se acerque a la chica que pretendes, le dirá que eres un espécimen agresivo en todos los aspectos y huirá de ti.

Solución: Relájate y emplea tus cursos de karate sólo si hay peligro inminente.

30 DETRÁS DEL ARBOLITO

Falla: Proponerle en frío aventarse un faje tras los arreglos navideños te hará quedar como prángana calenturiento.

Solución: Si vas a ligar, cuando menos lleva varo para un hotel y preservativos.

31 BARBAS DE PAPÁ NOEL

Falla: Andar barbón y desaliñado no te hace adquirir un aire de temporada. El vello facial mal cuidado raspa y es poco atractivo.

Solución: Antes de salir corriendo a las preposadas, posadas, Nochebuena y recalentados, ¡irasúrate!

32 INSATISFECHO CRÓNICO

Falla: Para hacerte el interesante y, entre piñata y piñata, te pones a criticar a diestra y siniestra TODO. Ella saca la conclusión de que tu amargura no dormirá con ella ni ésta ni ninguna noche.

Solución: No sea criticón, primero ve tus defectos y luego los de los demás. ¡Aliviánate!



33 COMPLEJO DE COSTAL DE SANTA CLOS

Falla: Pretender comprar los favores de una fémina con regalos y obsequios materiales funciona poco y es más caro de lo que se obtiene.

Solución: Suena a comercial, pero es mucho más efectivo hacerla sentir bien con actitudes, detalles y tu presencia.



34 TRAGÓN DE TEMPORADA

Falla: Durante la cena notas que a ambos les encanta el fin de año por las fiestas y comida. Platican con fluidez hasta que aparecen los platillos. Devoras cual tiranosaurio rex (mordiendo sin casi masticar), pensando que a ella le divierte. Para cuando terminas, ha desaparecido.
Solución: Modera tu apetito.

35 CUTIS DE ESFERA

Falla: Ya conseguiste que ella se siente a charlar a solas contigo; están más que cerca. De pronto las luces suben de intensidad y ella nota que ese brillo en tu rostro no es la excitación, sino un exceso de grasa repulsivo.
Solución: Usa regularmente lociones astringentes y lava continuamente tu rostro con agua y jabón neutro.



36 FILÓSOFO ANTINAVIDAD

Falla: Eres de los que andan pregonando por todos lados que la Navidad y el Año Nuevo son fechas 100% comerciales. Aplicas ese discurso a la güerita que te acaban de presentar con la intención de que concuerde con ello, pero terminan discutiendo.
Solución: Guarda por un rato tu lado analítico-dialéctico y disfruta de la compañía de los que te rodean.

37 EMPALAGOSO CUAL COLACIÓN

Falla: Para convencerla de que te dé lo que deseas, la acribillas con abrazos, besos, caricias y choros dulzones que terminan empalagándola.
Solución: Emplea otros recursos por igual para no saturarla.

38 MANOS SUDADAS

Falla: Sabes que las emociones provocan sudoración en las palmas de las manos y, aún así, no tomas las precauciones. Al tomarla de la mano dejas en ella mucho más que tu huella.
Solución: Lleva contigo pañuelos desechables o ponte un poco de talco antes de salir.

39 SERGIO EL BAILADOR

Falla: Bailan y te la pasas corrigiendo sus pasos. Le sugieres clases y presumes de muy diestro. A la siguiente pieza, ella te rechaza con cualquier cantidad de pretextos malos.
Solución: Si eres bueno para el *dancing*, no la hagas sentir mal. Llévala suave y gentilmente.

40 PONCHE MAREADOR

Falla: Para lubricar su ánimo recurres a alcoholizar su bebida, sin darte cuenta que ellas no caen fácilmente ante ese truco barato.
Solución: Siempre que quieras brindar con ella, díselo directa y abiertamente.

41 GOURMET DE TIANGUIS

Falla: Quieres impactarla y para ello te atreves a criticar el relleno del pavo que preparó su tía, la ensalada que elaboró su padre y los postres que corrieron a cargo de su hermana... sin sospechar que todos forman parte de una familia de chefs.
Solución: Si tienes algún comentario, formúlalo sutilmente.

42 RISA SANTACLOSESCA

Falla: Expresar demasiado la felicidad es casi tan nocivo como no hacerlo. Si tus carcajadas recuerdan las del rechoncho personaje es posible que le despiertes todo tipo de sentimientos, menos deseo, lujuria y pasión.



Solución: Trata de reír en un registro bajo y controlado.

43 DERROTADO ANTICIPADO

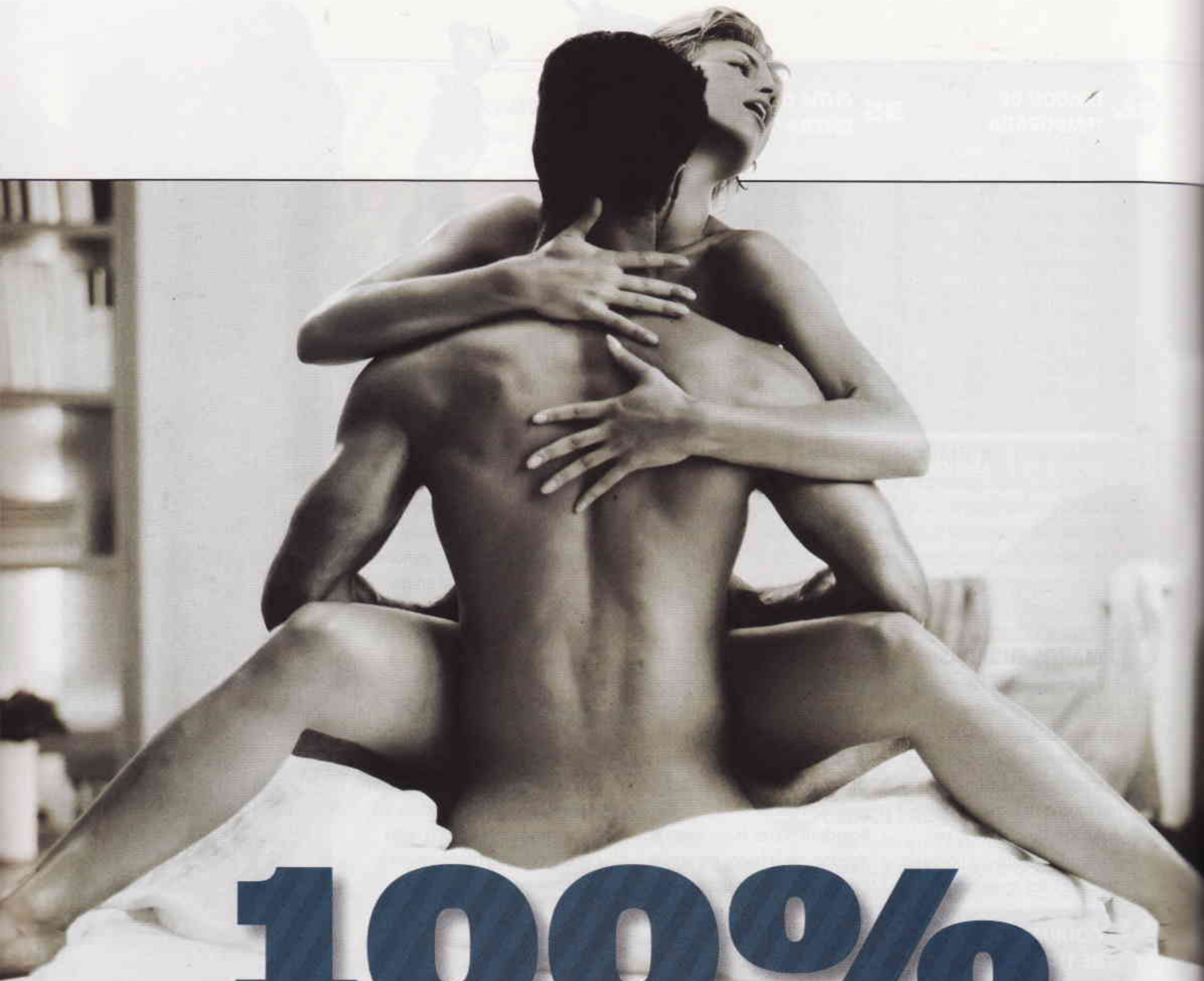
Falla: Te avientas a platicar con una chica que no conocías, pero el derrotismo de todo el año sin ligar te pone de mal humor.
Solución: Piensa que tienes el chance de cambiar tu *score* negativo y ponle ganas.

44 ...YONOOLVIDOALAÑOVIEJO

Falla: A pesar de que ella ya te demostró que quiere contigo, te la pasas recordando a la novia que te dejó justo por esas fechas, pero el año pasado. Después de dos horas y media, ella te deja el número telefónico... de su psicólogo.
Solución: Ya lo pasado, pasado. Vive el ahora y goza.

45 PROMESAS DE FIN DE AÑO

Falla: Jurarle que si accede a tener sexo contigo le hará acreedora al cielo, la luna y las estrellas es anticuado y poco eficiente. Si se ríe y no te cachetea, vas de gane.
Solución: Haz propuestas acordes a lo posible. En un ligue ocasional NUNCA ofrezcas que el año que inicia será el de su boda.



100% COITAL

TÉCNICAS PARA LLEGAR, "ENTRAR" Y ORGASMARLA COMO SE MERECE.

Un elevado número de mujeres llegan al orgasmo sin necesidad de la penetración, valiéndose solamente de la estimulación directa del clítoris. Por eso te pasamos —sin lana de por medio— algunas técnicas para que tu chava tenga orgasmos durante el coito.

FOTO LATIN STOCK

Por **Luis Vázquez**

En todo momento estamos bombardeados con información y técnicas para ayudar a nuestras conquistas a que tengan orgasmos: el uso de la lengua durante el sexo oral, el manejo de los dedos para estimular su clítoris, la estimulación previa al coito, son "garantía" de que tu pareja llegue al orgasmo. Parecería que el pene, por sí solo, no puede con el paquete, pero no es así. Las siguientes técnicas son para que ella tenga orgasmos durante el coito, apoyándote con dedos, vibradores, lengua y más.



> **"Siempre es posible aprender cosas nuevas, pero se requiere de cierto tiempo para que resulten espontáneas".**
>
> **DOCTORES HEIMAN Y LOPICOLO**

MICHA Y MICHA

No se sabe por qué alrededor de un 50% de las mujeres tienen normalmente orgasmos durante la penetración, mientras que el otro 50% no los tiene. Puede ser simplemente debido a diferencias naturales en la sensibilidad al tacto y a la presión ejercida en cada vagina. La causa también podría ser el mayor o menor encaje entre las pelvis de los dos miembros de la pareja, según lo cual en algunos casos se produciría una mayor estimulación directa del clítoris durante el coito debido a la configuración de los huesos de la pelvis y el bajo vientre de determinados hombres. Asimismo, los movimientos rítmicos varían de un hombre a otro y algunas mujeres difieren en cuanto a preferir mayor o menor velocidad, duración y movimiento de nuestra parte.

HABLAN LOS (S)EXPERTOS

Para los doctores Julia R. Heiman, profesora asociada de la Escuela de Medicina de la Universidad de Washington y Joseph LoPicolo*, catedrático del Departamento de Psicología de la Universidad de Missouri, gran cantidad de parejas pueden ver como un problema el hecho de que el orgasmo no se produzca durante la penetración, sino bajo otras circunstancias. Sin embargo —explican—, físicamente la respuesta orgásmica es muy similar, independientemente de qué tipo de estimulación le proporciones a tu pareja: con las manos, la boca, el pene o un vibrador. Debemos recordar que este asunto no debe derivar en echarle la culpa a nadie. De acuerdo a Heiman y LoPicolo se han realizado varios estudios que demuestran que "no hay diferencias en feminidad, equilibrio sexual, madurez o salud mental entre las mujeres que tienen orgasmos durante el coito y las que los tienen por otras vías". Y lo mismo se aplica a ti, ya que el tamaño del pene no tienen nada que ver con la capacidad de tu pareja para tener orgasmos durante la penetración.



LAS TRES TÉCNICAS

CUESTIÓN DE ENFOQUES

Quizá, como apuntan los doctores Heiman y LoPicolo, el elemento erótico más importante y que alimenta a todos los demás son los sentimientos y las ideas acerca del valor y la importancia del coito. Si ella cree que el coito es el acto sexual más excitante, seguramente reaccionará ante cualquier estímulo tuyo en ese momento. Por otro lado, si vive la penetración como una forma de invasión diseñada para el placer exclusivo del hombre o como una obligación, los estímulos obtenidos no le propiciarán una gran excitación. No obstante, si están decididos a experimentar y comprobar que sí pueden llegar ambos al orgasmo durante el coito, pongan en práctica las siguientes técnicas, según sea el caso.

1 "NO PARES, SIGUE, SIGUE"

Es necesaria la palpación continua y directa del clítoris durante el coito para provocarle el orgasmo a tu chava, para ello pueden emplear diversos implementos como un dildo o un anillo para el pene con vibrador, pues el clítoris constituye el foco del orgasmo femenino, de manera que debes tocarlo directamente y no limitarte al estímulo indirecto que proporciona la presión de tus huesos pélvicos sobre tu pareja. Sin embargo, hay mujeres a las que no les funciona seguir estimulando el clítoris directamente durante la penetración, debido a que es posible que éste pierda sensibilidad o que se vuelva demasiado sensible y el contacto directo resulte molesto durante el coito. Si esto le ocurre a tu media naranja, mejor será que practiquen las dos técnicas que a continuación recomendamos para ese fin.

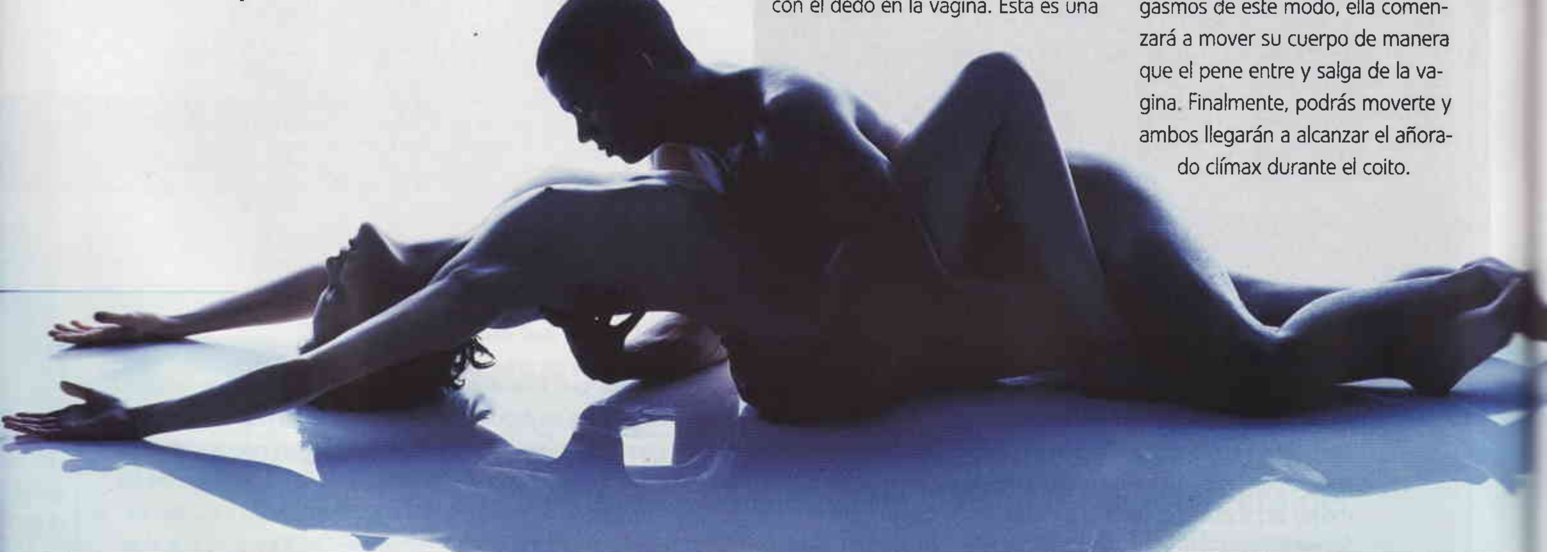
2 ¡ACOSTÚMBRALA!

Si tu mujercita llega al orgasmo por medio del cunnilingus o la masturbación, es decir, frotando directamente su clítoris con tu boca o tus dedos antes de la penetración, pero pierde la excitación si se lo acaricias durante el coito, los doctores Heiman y LoPicolo sugieren un procedimiento de adaptación gradual que pueden llevar a cabo de la siguiente forma: ella introduce un dedo en su vagina antes de empezar a masturbarse, acariciando su clítoris; de tal suerte que, sin estar muy excitada, logra tener algo en la vagina sin perder sensibilidad en el clítoris (ese algo, obvio, después será tu pene), que es lo que le sucedía durante el coito.

Con esta técnica ella aprenderá a masturbarse hasta llegar al orgasmo con el dedo en la vagina. Ésta es una experiencia importante, ya que las contracciones del orgasmo muchas veces son algo diferentes cuando en la vagina hay algo que apretar. Después de algunas sesiones previas, tú entras en acción introduciendo suavemente tu dedo en su vagina antes de empezar a tocarle el clítoris, hasta que después de un tiempo ella consiga alcanzar el orgasmo teniendo tu dedo en la vagina. En las sesiones siguientes, vas a empezar a acariciar el clítoris mientras mueves el dedo dentro y fuera de la vagina simulando los movimientos coitales de tu pene hasta que ella llegue al orgasmo. Ahora viene lo bueno, un par de sesiones más y ahora introduces el pene en la vagina y te quedas quieto mientras ella y tú acarician el clítoris. Cuando empiece a tener orgasmos de este modo, ella comenzará a mover su cuerpo de manera que el pene entre y salga de la vagina. Finalmente, podrás moverte y ambos llegarán a alcanzar el añorado clímax durante el coito.

50%

de las mujeres tienen normalmente orgasmos durante la penetración.



100%

de los hombres tienen la posibilidad de provocar orgasmo en la mujer durante la penetración. Y es que el tamaño del pene y las habilidades no tienen que ver para que ella lo disfrute.



3 CAMBIOS RÁPIDOS

Este sistema lo recomiendan los doctores Heiman y LoPicolo a mujeres que sólo llegan al orgasmo de una manera que no puede sustituirse gradualmente por un orgasmo durante el coito. La llaman la técnica del "cambio rápido"; por ejemplo, quizá tu pareja solamente llega al orgasmo si le acaricias el clítoris oralmente. Como tendrías que ser mago o contorsionista para poder practicar el coito y el sexo oral a la vez (con la misma mujer, claro), no queda otra opción más que el cambio rápido. Dicha técnica intenta "abrir el abanico de posibilidades de la excitación y el orgasmo, desde la estimulación oral a otras actividades sexuales". Al principio deben intentar la estimulación oral hasta que ella empiece a tener un orgasmo. En ese momento, interrumpe la estimulación oral y acaríciala con la mano mientras el orgasmo sigue su curso. Aunque ella quizá no había tenido orgasmos a través de la estimulación de tu mano, su orgasmo continúa, "pues una vez desencadenado el orgasmo, éste no se interrumpe aunque se modifique el tipo de estímulo".

El siguiente paso consiste en empezar la estimulación manual antes de que ella llegue al orgasmo. Pueden practicar el sexo oral hasta que ella esté muy excitada y entonces pasa a la estimulación manual del clítoris con una duración no mayor a 30 segundos; si el nivel de excitación de tu pareja empieza a descender, vuelve rápidamente a la estimulación oral durante otros 30 segundos. Este cambio entre caricias manuales y el sexo oral, como explican los doctores, se debe repetir muchas veces durante cada sesión y, poco a poco, las caricias resultarán tan excitantes como la estimulación oral. A partir de cierto momento ella comenzará a tener orgasmos gracias a las caricias.

En ese punto debes incorporar la penetración en los cambios rápidos: pasen de la estimulación oral a las caricias y luego a la penetración cada 30 segundos, aproximadamente. Así, el placer que ella sentía con la estimulación oral y la manual se prolongará durante todo el coito. Tan pronto como ella comience a sentir el orgasmo, producto de las caricias y la estimulación oral, introduce el pene en la vagina para que la mayor parte del orgasmo se produzca durante la penetración. Después de varias sesiones aplicando estos cambios, lo más probable es que tu pareja tenga orgasmos ayudada por una estimulación manual continua durante la penetración y así puedan abandonar el sistema de los cambio rápidos.

No olvides esta importante recomendación de los doctores Heiman y LoPicolo: si después de haber probado las tres técnicas notan que no realizan progresos, dejen de obsesionarse con alcanzar el orgasmo durante el coito, relájense y disfruten del acto sexual, gocen del coito y el orgasmo por separado, como partes igualmente valiosas de la vida sexual. Pero lo más seguro es que con estas técnicas sí consigan esos orgasmos coitales tan deseados y excitantes para ambos. Por último, y para darles ánimos a ti y a tu pareja, cabe resaltar que estas técnicas las llevaron a cabo parejas reales con los resultados aquí descritos. ¡Suerte, picador!

+ AUTORES DEL LIBRO DISFRUTAR EL ORGASMO, EDITORIAL OCÉANO, BARCELONA, 2004.



CUANDO ARDE LA CARNE

Por Alejandro Alvarado

En la búsqueda de divorciadas H encontró a seis mujeres que comparten el mismo sentimiento: el deseo sexual. Ellas hablan sin tapujos acerca del frenesí erótico que han experimentado tras su separación. Estos son sus testimonios.

Irónicamente la carne arde cuando no hay fuego. Las seis mujeres, que sus edades oscilan entre los 26 y 33 años, se abren de capa con **H** y cuentan algunas de sus experiencias después del divorcio. A continuación se transcribe parte de sus confesiones íntimas.

CALENTURA PERMANENTE

"Vivir cinco años sin tener sexo enloquece a una mujer"; es Carlota en plática con **H**. Mientras degusta una taza de café, cruza una de sus bien formadas piernas, al tiempo que me mira con un dejo de autoridad, como si fuera una suerte de Ministerio Público Sexual. Carlota confesó el estado permanente de excitación en que vive después de su divorcio: "Son más de cinco años los que llevo sin que me toque un hombre"; su voz tiembla al abordar el húmedo tema: "La soledad es muy difícil y sin actividad sexual, insoportable. El sexo está más allá del placer, también renueva, y al carecer de él te derrumbas".

CARLOTA, CONTADORA



FOTO IMAGE BANK / LATIN STOCK

3 datos reveladores. Según el INEGI, en el 2000, la proporción más elevada de mujeres casadas corresponde a Quintana Roo con el 59.8%, la de solteras fue Querétaro con el 38.8%, las mujeres divorciadas al DF con un 7.5%, y las viudas en Oaxaca.



MACHO INCOMPETENTE

"Sinceramente disfruté algunos orgasmos con mi marido, pero se los adjudico más a mi temperamento fogoso que a su pericia; lo peor que puede ocurrirle a una mujer es casarse con un macho incompetente. Algunas mujeres que conozco han pasado por situaciones parecidas y me han contado que sus maridos, aunque tengan amantes o vayan al *table dance*, no dejan de montarlas. Al casarme, supuse que alcanzaría un estado permanente de goce físico, pero las cosas no sucedieron así".

LUCÍA, SECRETARIA

AUTOCENSURA

"Mis padres me enseñaron que el sexo fuera del matrimonio no se debe practicar; sin embargo, no me enseñaron qué hacer cuando la vagina se humedece y el cuerpo arde, cuando la desesperación en las noches se vuelve cada vez más intensa. Después de la separación, los primeros meses pude controlar mi libido, pero conforme transcurrió el tiempo me daban ganas de masturbarme con desesperación como cuando era una colegiala de 15 años. Al estar dolida no deseas estar con nadie y tu rechazo al sexo es una tortura, una represión que te autoinfringes. Ahora comprendo mi conducta: sé que si no estaba sana emocionalmente y que vivía en un estado de tensión era por la falta de sexo".

PAULA, DOCTORA

MUJER EN CELO

"He llegado a pensar que las mujeres somos muy sensibles cuando estamos deseosas. Nada más salimos a la calle, todo mundo nos mira, descubren algo de nosotras que les despierta el apetito sexual. No sé qué es. Una mujer excitada cambia, acaso, se ve más seductora o, quizá, de las hormonas se desprende un olor que delata el temperamento. Ahora, imagínate la fuerza de atracción en que te conviertes cuando saben que necesitas sexo".

ERICKA, AMA DE CASA

ISLA DE LA FANTASÍA

"A veces imagino que me posee un hombre, el cual me toma a la fuerza y me lleva a gritar ininterrumpidamente de placer. Casi siempre es el mismo hombre el que me despierta esa pasión oculta y cada que lo veo en la oficina me lubrico; al salir del trabajo compro películas pornográficas y las veo para masturbarme antes de dormir".

CARMEN, CAJERA

SE LE FUE EL TREN

"Después de tanto tiempo de abstención te pones muy nerviosa. Cuando apareció el hombre que mentalmente aplacaba mis bajas pasiones me comportaba como adolescente. Todo me resultaba simpático; disfrutaba mucho los coqueteos. En el fondo, ansiaba que me pidiera: "Vamos al cuartito". Cuando me acostaba empezaba a lubricarme y a pensar en él, en cómo sería en la cama, en sí me gritaría palabras obscenas o cuántas posiciones practicaríamos. Tenía la certeza de que ahora sí un hombre me colmaría de placer, pero no lo supe aprovechar. Él se cansó de mis rechazos y se apartó. Ahora es amante de una mujer que conozco; sin embargo, cuando me vuelve la humedad, lo recuerdo y sólo me masturbo..."

MIRNA, DISEÑADORA

Por Martín Ángeles



FEOS, PERO TALENTOSOS

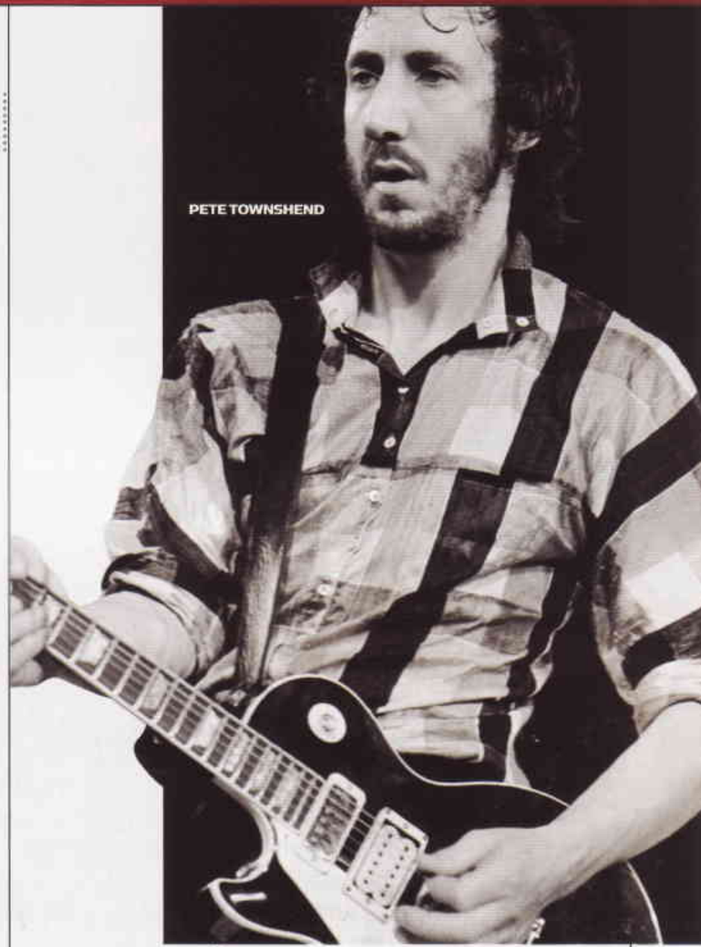
En esta ocasión hacemos a un lado a los personajes de la música que, sin necesidad de talento, han sobrevivido gracias a su belleza. Hoy recordaremos a aquéllos que han tenido que esforzarse por convencer al mundo de que no sólo las caras bonitas venden millones de discos.



JANIS JOPLIN

"LA BRUJA CÓSMICA"

A otra que no le importaba ser vista como una mujer fea era a la legendaria **Janis Joplin**, una hippie a quien le apasionaba el blues y a quien le apodaban **"la bruja cósmica"** y no sólo por su actitud misteriosa e irreverente al mismo tiempo, sino porque, de verdad, estaba fea, asunto que no le incomodaba, incluso alguna vez le comentó al músico **Leonard Cohen**: *"We are ugly, but we the music"* (Somos feos, pero tenemos la música). Otro apodo recurrente de esta mujer fue el de "**Amiga de los negros**", que para la época en que vivía era bastante despectivo, aunque ahora todos sabemos que el racismo sólo es un síntoma de ignorancia. Ella inició cantando en bares de **Texas** en 1973 y culminó su carrera con presentaciones en festivales como el de **Monterey** en 1967, junto a figuras como **Jimi Hendrix**, **Jefferson Airplane**, **The Who** y **The Byrs**.



PETE TOWNSHEND

RASGUEADOR AMPLIFICADO

Uno de los guitarristas más importantes en la escena musical de Inglaterra es **Pete Townshend**, del legendario grupo **The Who**, quien este año regresó a los primeros planos de la industria después de más de 20 años de separación, con *"Wire & Glass"*, una ópera rock que aparece en su nuevo álbum *Endless Wire*, publicado en octubre pasado. Sobre la polémica de quién inventó el *feedback*, ese efecto distorsionado que produce una guitarra al ser rasgueadas sus cuerdas y acercarla al amplificador, algunos aseguran que los **Beatles** y otros que **Jimi Hendrix**. Sin embargo, el verdadero creador es **Pete Townshed**, un larguirucho músico caracterizado por sus habilidades técnicas en la guitarra y también por su inconfundible y prominente nariz.

COMPOSITORA Y VOCALISTA

Muy a pesar de sus gran voz, sus extraordinarias composiciones y un peculiar estilo vocal que han imitado otras cantantes como **Alanis Morriset** y **Shakira**; **Tracy Chapman** no es una gran vendedora de discos, igual que en los casos anteriores, goza de gran respeto por parte de otros músicos como **Joe Strummer**, el fallecido cantante y líder de **The Clash**, quien en alguna ocasión durante el *show* de TV del **Jools Holland** la invitó a cantar uno de sus temas más emblemáticos, *"I Fought The Law"*. Su disco debut **Tracy Chapman** de 1988 y *Crossroads* del 89 alcanzaron los número uno en los chart's norteamericanos e ingleses, pero en los 90 consolidó su carrera con los álbumes *Matters of the Heart* y *New Beginning*, que le dieron un impulso para forjar una discografía que ya comprende ocho producciones.



TRACY CHAPMAN

FOTO LATIN STOCK/IMAGE BANK/AP/AFP



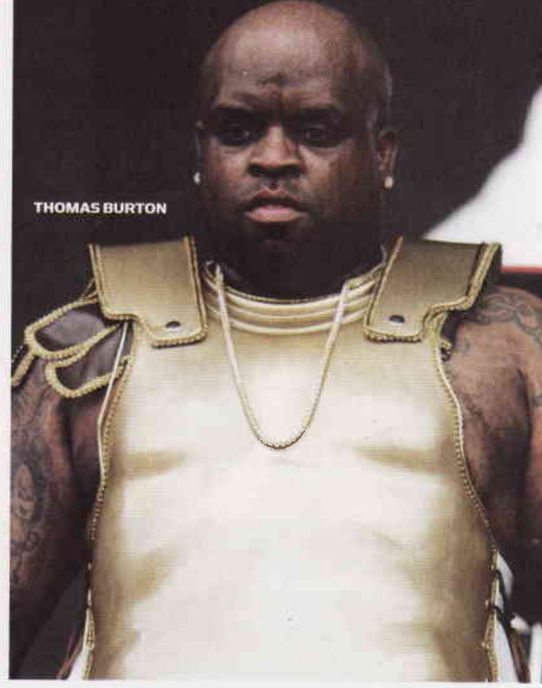
PATTI SMITH

LA BIGOTONA

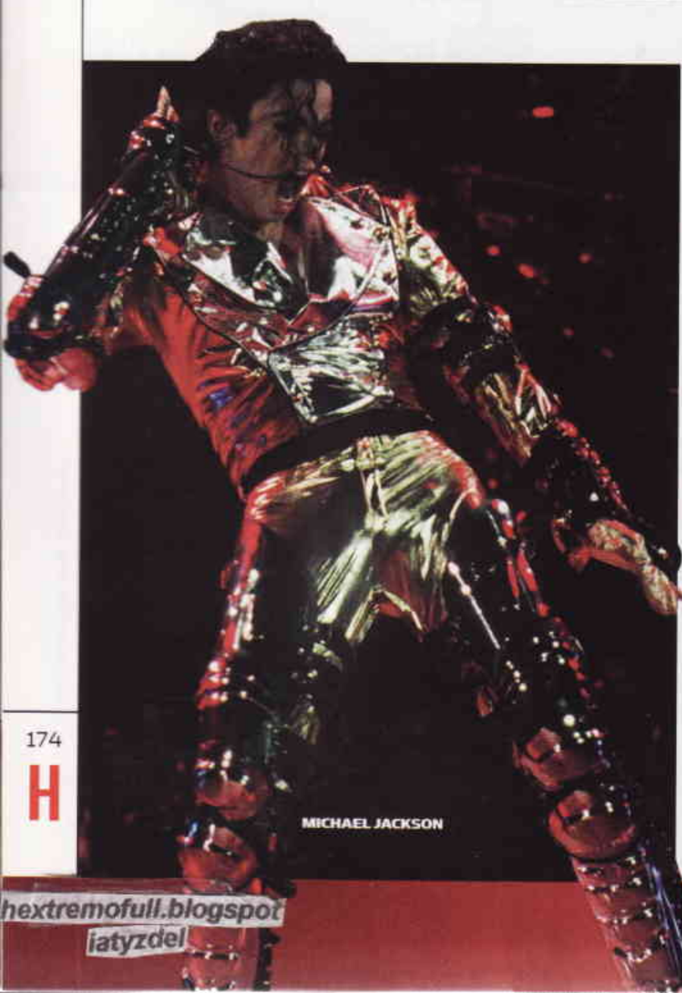
Apadrinada por otros feos como **Johnny Winter** y **Bob Dylan**, **Patti Smith** inició su carrera en la industria al musicalizar sus poemas en 1975, año en que llegó a **Nueva York**, coincidiendo con una nueva camada de grupos de la Gran Manzana como **The Talking Heads**, **Television** y **Blondie**, bautizada como la *Black Generation*. Aunque su carrera no ha estado tan cobijada por la industria discográfica, por su rostro poco agraciado y sus prominentes bigotes, el culto que hay hacia sus letras y el respeto que ha ganado con los años la convierten en un referente obligado para la música hecha por las féminas. La señora **Smith** es reconocida como una de las primeras *riot girls* o chicas revoltosas en la música, que para su mala fortuna fue opacada por la belleza de **Deborah Harry**, cantante de **Blondie**, un símbolo sexual a finales de los 70 y principios de los 80. A pesar de ello, el discurso subversivo que **Patti Smith** le imprimió a sus canciones la colocan como una referencia de musical.

"EL LOCO"

Con la canción *"Crazy"*, primer sencillo del álbum *St. Elsewhere*, el dueto norteamericano de **Gnarls Barkley** pareció subirse a un cohete que los llevó a la velocidad de la luz al estrellato, lo curioso es que el título de la canción le va muy bien a su cantante **Thomas Burton**, mejor conocido como **Cee-Lo Green**, un tipo de raza negra. Convencidos de cambiar el estereotipo del clásico rapero forrado de alhajas doradas, mujeres y autos por la de humildes y talentosos músicos, decidieron unirse después de que se enviaban por correo cintas en las que **Danger Mouse** armaba la música y **Cee-Lo Green** escribía las letras. A partir de que la canción *"Crazy"* empezó a venderse por Internet comenzaron a mostrar su éxito, y en abril de 2006, apareció su disco debut.



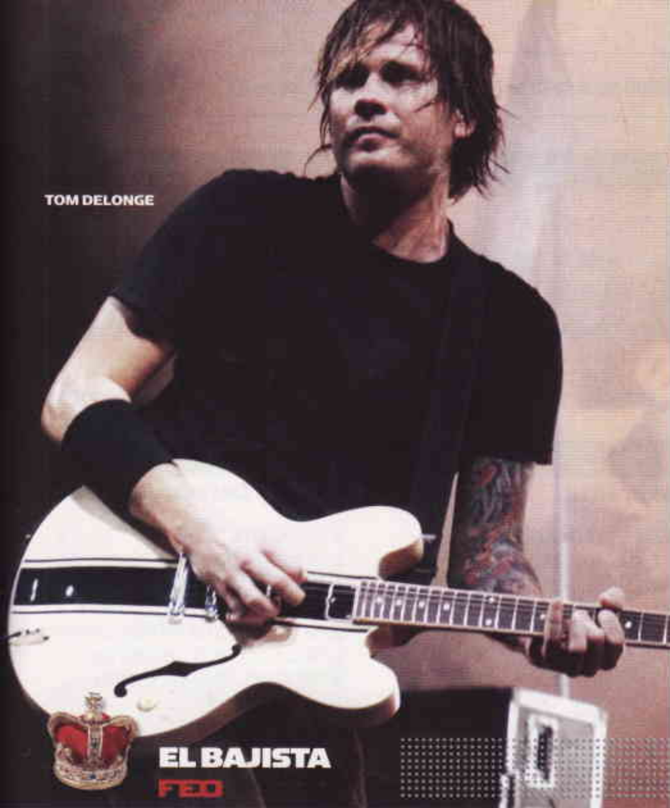
THOMAS BURTON



MICHAEL JACKSON

"EL REY FEO"

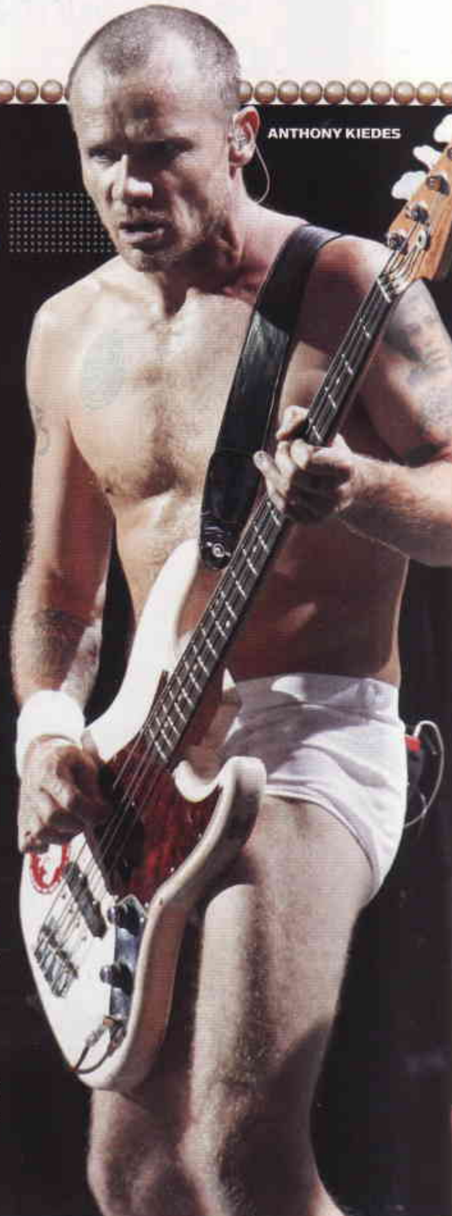
La fama que se ganó **Michael Jackson** dentro de la música, al grado de ser llamado en todo el mundo **"el Rey de pop"**, ha desaparecido tras los escándalos protagonizados en los últimos años, en los que ha tenido que librar juicios en su contra por privación de la libertad y violación de algunos menores de edad, así como sus múltiples operaciones faciales que lo han dejado irreconocible. **Jackson** ya no es en nada similar al niño de cinco años que inició su carrera en los 70 con el grupo **The Jacksons Five**, al lado de cuatro de sus hermanos, entre ellos **Janett**. El color blanco de su piel le da una aspecto cadavérico que en nada se parece al hábil bailarín de los años 80 que consagró su carrera con el álbum ***Thriller***, y que terminó por consagrarse en los 90 con la producción ***Dangerous***, con la que vino a nuestro país en el tan recordado concierto del **Estadio Azteca** en 1993. Desafortunadamente, su aspecto y sus actos, lo hacen merecedor, de manera vitalicia, al trono del **"Rey de los Reyes Feos"**.



TOM DELONGE

EL BAJISTA FEO

El *happy punk* vivió un apogeo importante a finales de los años 90 y principios de esta década, gracias a esa tendencia hoy vemos grupos que intentan ser rudos, como **Alison**, **Panda** y **Nikki Klan**, sólo por mencionar algunos mexicanos. Y uno de los principales culpables es el grupo norteamericano **Blink 182**, que con el éxito obtenido con sus discos ***Enema Of The State***, de 1999, ***Take Off Your Pants and Jacket*** de 2001 y su homónimo de 2003, hicieron felices a muchos adolescentes que entraban en la etapa de sentirse rebeldes sin correr ningún riesgo. En ese grupo que ya no existe, figuraba su cantante **Tom DeLonge**, otro feo que parece guapo gracias a la fama y el dinero. **Tom** era conocido como el burro de la escuela preparatoria, en la que ya era famoso por su consumo de alcohol y su labor de distribuir drogas en los partidos de básquetbol. Finalmente lo corrieron de la escuela y fue entonces que se dedicó a la música, con el apoyo de **Markus A. Hoppus** y **Travis Landon Barker**.



ANTHONY KIEDES

LA PULGA TALENTOSA

Sin duda los **Red Hot Chilli Peppers** han sabido mantenerse en la industria discográfica a partir de la publicación de su álbum ***Californication***. Aunque perdieron algunos fanáticos que gozaron de sus fuertes *riffts* guitarreros con una pesada combinación de *rap*, cuando cambiaron ese estilo por algo más suave y pop ganaron otros millones no sólo de seguidores, sino de dólares. A pesar de ese cambio radical y de que el peso creativo del grupo está en manos del cantante **Anthony Kiedes** y del guitarrista **John Fruciante**, nunca se han olvidado que en sus filas tienen a uno de los mejores y más rápidos bajistas que se han visto, el chaparro, feo y chimuelo **Flea** el desmadrozo del grupo, a quien siguen explotando al máximo en cada una de sus producciones y quien será recordado siempre porque a principios de los 90 salía a tocar sobre el escenario arropado sólo por unos grandes calzones color blanco.

LA FEA DEL RAP Y HIP HOP

El *hip hop* ha perdido esa etiqueta de música sólo para delincuentes negros en EE.UU. y se ha expandido por el mundo como uno de los géneros que más baila la gente. Una de sus más populares representantes es **Missy Elliot**, quien en realidad inició en la música como productora de cantantes como **Whitney Houston**, **Janett Jackson** o **Mariah Carey**. Su aspecto de niño basquetbolero, amante del reggaetón, no le ayuda mucho, aunque no faltará el que fantasea con ella, pero desde que decidió dejar las consolas de producción para dar vida a sus propias composiciones a finales de los 90 se ha embolsado unos cuantos millones de dólares por discos como ***The Bookcook***, el más reciente, y gracias a que tiene buenos contactos e influencia en nuevos músicos, le ha permitido alternar con verdaderas bellezas como **Beyoncé**.



MISSY ELLIOT

Ahora que **Santa Clos** está de obsequioso y concede casi cualquier deseo, habemos millones de personas en el mundo que pediremos un día amanecer menos feos, la única ventaja de no cumplirse este deseo es que no tenemos que lidiar con las cámaras de televisión que exigen siempre una cara bonita, aunque en realidad, dentro de la música, en casos como los anteriores, es lo que menos importa.

Por Ivette Romero

El alcohol es incoloro, volatil y penetrante.

Conviértete en todo

Estas posadas y cenas navideñas ponte creativo y brinda con moderación con tus amigos y familiares, y si te pega

BRANDY
Bellini Bombay

1 chorrito de brandy
6 oz. (180 ml) de néctar de durazno
2 oz. (60 ml) de néctar de mango
1 chorrito de jugo de limón
100 ml de vino espumoso

RON...........
Daiquiri de fresa

1 oz. (30 ml) de ron
1/2 taza de fresas picadas congeladas
4 cubos de hielo
1/2 oz. (15 ml) de jugo de limón
1/2 oz. (15 ml) de granadina
1 fresa con tallo

VODKA
Sea Breeze

2 oz. (60 ml) de vodka
3 oz. (90 ml) de jugo de arándanos
2 oz. (60 ml) de jugo de uva
4 Cubos de hielo

WHISKY
Whisky Daisy

4 Cubos de hielo
1 clara de huevo
1/2 oz. (15 ml) de jugo de limón
1 oz. (30 ml) de whisky
1/2 oz. (15 ml) de pernod
2 chorritos de granadina
Agua mineral fría
1 limón
1 popote



FOTO SUSANNA MARCHI ECONOMA BECKY TREVES

EN UNA COPA TIPO FLAUTA O CHAMPAGNERA MEZCLA EL BRANDY, EL NÉCTAR DE DURAZNO, EL DE MANGO Y EL JUGO DE LIMÓN. VIERTE EL VINO ESPUMOSO HASTA LLENAR LA COPA Y MEZCLA LIGERAMENTE.

LICUA LOS HIELOS, LAS FRESAS, EL RON, EL JUGO DE LIMÓN Y LA GRANADINA. MUELE HASTA QUE TENGA CONSISTENCIA DE FRAPPE. VIERTE LA MEZCLA EN UNA COPA PARA MARGARITA. DECORA CON UNA FRESA.

LLENA UN VASO TIPO HIGHBALL CON HIELOS, VIERTE EL VODKA, EL JUGO DE UVA Y EL DE ARÁNDANOS Y MEZCLA LIGERAMENTE LOS INGREDIENTES. DECORA TU BEBIDA CON RAMITAS DE HINOJO.

EN LA COCKTELERA COLOCA TODOS LOS INGREDIENTES, AGITA POR UNOS SEGUNDOS Y VIERTE LA MEZCLA EN UN VASO TUMBLE DE MEDIO MANTENIENDO EL COLADOR PUESTO. VIERTE EL AGUA MINERAL HASTA LLENAR EL VASO.

El alcohol aparece en la sangre 5 minutos después de haberlo ingerido.

un barman

la cruda, también te decimos cómo cortártela. ¡Salud!

CERVEZA
Beer Buster

12 oz. (1 botella de 350 ml) de cerveza clara
2 chorritos de salsa Tabasco
1 1/2 oz. (90 ml) de vodka fría

GINEBRA
Butterfly

2 oz. (60 ml) de ginebra
1 oz. (30 ml) de vermouth seco
1 oz. (30 ml) de curaçao
1 oz. (30 ml) de hypnotic
4 cubos de hielo
1 palillo
12 blueberries

TEQUILA
Tequila Sunrise

2 oz. (60 ml) de tequila
4 oz. (120 ml) de jugo de naranja fresco
2 chorritos de granadina
cubos de hielo



EN UN TARRO DE CERVEZA FRÍO, MEZCLA EL VODKA CON LA SALSA TABASCO, VIERTE LA CERVEZA HASTA LLENARLO (INCLINA UN POCO EL TARRO). PUEDES ESCARCHAR ANTES EL TARRO CON SAL Y LIMÓN.

EN UNA COCKTELERA COLOCA LOS INGREDIENTES, AGITA UNOS SEGUNDOS Y VIÉRTE SOBRE UNA COPA TIPO MARTINI, (MANTEN PUESTO EL COLADOR). PUEDES DECORAR TU COCKTAIL CON UNA BROCHETA DE *BLUEBERRIES*.

LLENA UN VASO TIPO HIGHBALL CON CUBOS DE HIELO, AGREGA EL TEQUILA Y EL JUGO DE NARANJA, MÉZCLALOS Y VIERTE LENTAMENTE LA GRANADINA PARA EVITAR QUE SE MEZCLE. DECORA CON RODAJAS DE NARANJA.

¡CÚRATE LA CRUDA!

Una divertida velada puede quedar en un mal recuerdo debido a la **"cruda"** que te agobia. Y es que el exceso de alcohol ingerido te provoca una serie de malestares que te obligan a decir **"será la última vez"**; pero mientras la nariz te crece te hacemos algunas recomendaciones para curarte esa cruz que llevas.

HIDRÁTATE
Debido a que el alcohol te produce deshidratación se recomienda tomar bebidas para deportistas como el **Gatorade**, ya que tiene electrolitos suficientes para aliviarte. Aunque el agua natural es lo mejor que podemos beber todo el día.

ENDÚLZATE
La miel de abeja y las frutas como manzana, uva, cereza, se recomiendan porque la fructosa ayuda a quemar el alcohol más rápido.

TOMA JUGO
Los jugos de naranja, papaya y tomate son buenos aliados, ya que su alto nivel de fructosa te ayudará con los efectos de la cruda.

ASPIRINA
Si tienes dolor de cabeza una aspirina es muy recomendable. Pero si tienes el estómago sensible tómate un Tylenol.



EVITA
+El café es un fuerte diurético y hay que frenar la deshidratación.
+Lo peor que se puede hacer es beber alcohol, con esto estarás sólo aplazando la cruda.
+Alimentos irritantes, picosos, condimentados, recuerda que tu estómago requiere una tregua.

Por Luz Carmen Meraz lmeraz@notmusa.com.mx

¡EN LÍNEA!

Las grandes compañías tienen en el mercado una infinidad de líneas para el consumidor masculino.



TRIVIA
SONY Y H PARA HOMBRES

Llévate esta preciosa cámara **Cybershot de Sony.**
Sólo contesta correctamente lo siguiente:
1. ¿Cuál es el modelo de la nueva cámara Reflex de Sony?
2. Menciona dos modelos que pertenezcan a la serie avanzada de Cybershot.
3. Menciona tres series con las que cuenta Cybershot.
Las respuestas se encuentran en la página **www.sonystyle.com.mx**
Escribe a **trivias_h@notmusa.com.mx**



CORTADORES DE VELLO NASAL

NO HAY NADA MÁS DESAGRADABLE PARA LAS FÉMINAS QUE UN HOMBRE CON ¡CON VELLO LARGO EN LA NARIZ! PARA ELIMINAR ESE MAL ASPECTO UTILIZA EL CORTADOR ER416SC CON NAVAJA INTERNA DE CORTE FINO.
WWW.PANASONIC.COM.MX





VIDEOCONFERENCIA CON BLUETOOTH

EL VOICESTATION 500 DE POLYCOM ES UN PEQUEÑO TELÉFONO PARA CONFERENCIAS HABILITADO CON BLUETOOTH, QUE ES IDEAL PARA ESCRITORIOS, OFICINAS Y OTROS ESPACIOS PEQUEÑOS. CON UN RANGO DE MICRÓFONO DE HASTA 7 PIES (2.13 M) ES PERFECTO PARA CONFERENCIAS PEQUEÑAS CON TRES O CUATRO PARTICIPANTES.
WWW.POLYCOM.COM

BOCINA PARA IPOD

IBALL DE OREGON TIENE UN DISEÑO MINIMALISTA Y ATRACTIVO ¡SÚPER *COOL*! ESTE ACCESORIO PARA IPOD POSEE ALTAVOZ INALÁMBRICO, 30 METROS DE RANGO DE EMISIÓN, ENVÍO DE SEÑAL DE AUDIO A CUALQUIER IPOD, SUBWOOFER, LCD CON RELOJ DIGITAL, VOLUMEN DE GRAVES Y AGUDOS, ETC.
WWW.OREGONSCIENTIFIC.COM

RASURADORA PROFESIONAL

DILE ADIÓS A LAS IRRITACIONES Y A LOS VELLOS ENTERRADOS CON LA RASURADORA ES3041, LA CUAL TIENE UN DISEÑO ERGONÓMICO PARA UN MEJOR DESEMPEÑO Y CUIDADO MÁXIMO DE LA PIEL. LA NAVAJA DE ESTA NUEVA RASURADORA PANASONIC ESTÁ HECHA DE ACERO INOXIDABLE, LO QUE AGREGA VIDA ÚTIL A LA NAVAJA Y CUYO ÁNGULO DE 30° FACILITA EL CORTE LIMPIO DE LA BARBA. WWW.PANASONIC.COM.MX



CÁMARA XBOX

LA MÁXIMA EXPERIENCIA EN VIDEO CHAT Y VIDEO MESSAGING SE ENCUENTRA EN LA CÁMARA XBOX LIVE VISION, UNA NUEVA GENERACIÓN EN COMUNICACIÓN *ON-LINE GAMERS* QUE TE PERMITIRÁ PERSONALIZAR TU JUEGO, ENVIAR FOTO MENSAJES A TUS CONTRINCANTES Y VER CARA A CARA A QUIEN TE ESTÁS ENFRENTANDO. WWW.MICROSOFT.COM





IMPRESORA MULTIUSOS

ES TAMBIÉN UN ESCÁNER, FOTOCOPIADORA Y FAX; SE TRATA DE LA IMPRESORA HP PHOTOSMART C7180 QUE OFRECE INNOVACIONES LÍDERES DE ESCANEO E IMPRESIÓN, LO QUE TE PERMITIRÁ OBTENER IMÁGENES MÁS RESISTENTES AL DESVANECIMIENTO DURANTE GENERACIONES. WWW.HP.COM/GO/PREMIUMPLUSPHOTO.



XPLOD DE SONY

LA LÍNEA DE AUTOESTÉREOS, BOCINAS Y AMPLIFICADORES XPLOD DE SONY OFRECE UN SISTEMA DE ENTRETENIMIENTO COMPLETO PARA TU AUTO, ADEMÁS DE QUE CUENTA CON UNA CONECTIVIDAD AL 100%. APÚRATE ANTES DE QUE SE AGOTEN PORQUE TE HARÁN VIBRAR. WWW.SONY.COM.MX

LINKS DEL MES

SI QUIERES ENVIAR TU RECOMENDACIÓN ESCRIBE A revistah@notmusa.com.mx



www.elbailedesalon.com

Aquí puedes aprender pasos, técnicas e historia referente a los bailes de salón más populares en nuestro país. Échale un vistazo a este sitio y dile a tu chava cuando la veas: ¿bailamos?



www.burningpixel.com/baby

El famoso bebé que baila electrónico te da muestra de sus mejores pasos. Diviértete e imita los de este experto que ya es un clásico en la Internet. Entra e investiga todas las variantes que tiene este lugar.



www.bootleg.dj

Ésta es una de esas páginas para aquéllos que aman la música de DJ. ¿Te imaginas escuchar juntos a Robbie Williams y a REM? Ellos tampoco. Gracias al DJ Payroll te puedes dar una idea.

El faraón Rameses II engendró alrededor de 160 hijos.

Por Antonio Ruiz Lira

Échale gadgeta al sexo



FOTO ARCHIVO H/LATIN STOCK/OTHER IMAGES

Hih tech holes, placer al instante

Hay que estar preparado para todo, hasta para sustituir a la parte femenina que más placer te provee; la industria del *sextoy* lo sabe y ya tiene todo un arsenal para ello. Echa un lente, seguramente te sorprenderás.

RUBRO 1

VAGINA DE TERA PATRICK
+ ***(Tera's Patrick Decadent Pussy)***

Qué es: Mastubador con forma de vagina con textura interna.
Características: Está fabricado con material similar a la piel humana.
Qué hace: Sus formas y aditamentos prometen estimular tus sentidos al extremo.





GRAPE VAGINA

Qué es: Mastubador en forma de vagina con esencia de uva.
Características: Exótica vagina con interior rugoso y aroma a uva. Incluye vibrador para mayor estimulación y control de encendido y apagado.
Qué hace: Permite que te diviertas un rato con su color.

RUBRO 2

LINN THOMAS *PRIVATE PLEASURE*

Qué es: Masturbador en forma de vagina con bala vibradora incluida.
Características: Está hecha con un nuevo material llamado FUTUROTIC PLUS que asemeja la piel natural. Su interior es estrecho y texturizado para más placer.
Qué hace: Provee todo lo necesario para que te proporciones satisfacción en solitario.



68% de las mujeres estadounidenses con edades entre 18 y 44 años encuentra atractivo el sexo oral, frente a sólo un 40% en el grupo de las de 45 a 59 años.



JANA´S FUTUROTIC PUSSY

Qué es: Masturbador en forma de vagina de material suave con textura interna.
Características: Realista recreación elaborada con un nuevo material que promete superar las sensaciones obtenidas al penetrar una vagina real. Viene acompañada de un talco estimulante y lubricante que ayuda a que se deslice mejor el pene.
Qué hace: Da un plus a la masturbación y mayor satisfacción.

RUBRO EXTREMO



TRACY'S TIGER TIGHT DELIGHT

Qué es: Masturbador con diseño novedoso de vagina con manos hecha de material similar a la piel humana.
Características: Vagina y ano hecho con material, color y texturas súper realistas. Incluye talco estimulante para evitar roces molestos, así como control de vibraciones y velocidad.
Qué hace: Sus materiales, forma y aditamentos prometen estimular tus sentidos al extremo.



VAGINA Y ANO DE ALEXIS AMORE

+ (*Vibrating Pussy and Ass Alexis Amore´s*)

Qué es: Masturbador con textura interna y con forma de ano y vagina.
Características: Incluye dos balas vibradoras multi-velocidades. El interior de las cavidades anal y vaginal brinda un placer superior a los proporcionados por los tejidos naturales. La forma de trasero es de color piel clara y los detalles son asombrosamente reales.
Qué hace: Permite la fantasía de penetrar a una mujer desde atrás por ambos orificios.

+ UTILIZA UN RUBRICANTE HECHO A BASE DE AGUA.
+ REQUIEREN BATERÍAS DOBLE AA (NO INCLUÍDAS).
+ CORTESÍA EROTIKA SEXSHOP. CONSIGUE TODOS ESTOS PRODUCTOS A TRAVÉS DE SU PÁGINA DE INTERNET WWW.EROTIKASEXHOP.COM

JAYNE MANSFIELD
ESTA RUBIA EXPLOSIVA, CUYAS MEDIDAS ERAN **102-56-89**, ES UNA DE LAS ESTRELLAS FEMENINAS MÁS DESLUMBRANTES DE LOS AÑOS 50 Y 60 POR SUS ESCÁNDALOS SEXUALES...¡DIABÓLICOS! AUNQUE SIEMPRE SE LE CONSIDERÓ UNA COPIA MALA DE **MARILYN MONRE**, SU PODEROSOS ATRIBUTOS LA CONVIRTIERON EN UNA FIGURA DE FÁCIL EXPLOTACIÓN SEXUAL. UNO DE SUS AMANTES FUE, PRESUNTAMENTE, **ANTON** [illegible] DE LA PRIMERA SECTA SATÁNICA.



©GRAPHIC NEWS

10 segundos es lo que le toma a un hombre conseguir una erección completa, un poco más del doble de lo que tarda un Porsche GT3 en acelerar de 0 a 100 km/h (4.3 seg.).



Ajenjo, hada verde que seduce

Fue proscrito y satanizado durante más de 100 años. ¿La razón? Fueron varias; la de mayor peso fue económica: su gran éxito amenazó con eliminar a la industria vitivinícola europea, pues en 1910 se bebían en **Francia** unos 136 millones de litros de **Absinth** por año!; la moral, le sumió en el desprestigio al encontrarse indicios irrefutables de su gran efecto liberador y, por qué no decirlo, afrodisíaco... Personajes como **Baudelaire**, **Sade**, **Gauguin** y **Van Gogh** atestiguaron sus efectos.
Antecedentes: El ajenjo **Absinth** o **Artemisia Absinthium** es una planta de intenso color verde procedente de Europa del Este y es la clave para la preparación del **Absinth** (*Palirna U Zeleneho Stromu*) o **Hada Verde**. Desde la antigüedad la bebida se ha utilizado con fines medicinales; ya los egipcios la empleaban por sus capacidades diuréticas y antisépticas. También era consumida por los vencedores de los antiguos **Juegos Olímpicos** y en la **Edad Media** se ingería para aliviar anginas, inflamaciones de párpado y dolores de muela.
Efectos: Mucho se ha especulado en torno a tan amarga bebida, lo cierto es que sus componentes son capaces de exacerbar los sentidos, sí, también en el terreno sexual. Sus efectos son sumamente subjetivos, pero se pueden describir como una pronunciada claridad de mente y agudización de los sentidos, acompañadas de una notable sensación de bienestar, euforia y excitación.
Afortunadamente ya es posible conseguirlo en **México**. Si eres de los que gustan de los sabores nuevos y retadores, no dejes de experimentar un vuelo a manos del **Hada Verde**. Podría ser una experiencia muy sensual.

www.absinth.com.mx/absinth.htm

Atracti-voz promiscuos



Quienes poseen un tono de voz atractivo tienden a ser personas promiscuas sexualmente, indican investigadores estadounidenses que pusieron a 149 hombres y mujeres a catalogar el atractivo de una serie de voces grabadas, y encontraron que las más agradables pertenecían a personas que sostuvieron relaciones sexuales a una edad más temprana y tenían mayor inclinación a ser infieles. El equipo de la **Universidad en Albany** informó también que existía una conexión entre el atractivo de la voz y el cuerpo. En el estudio, los hombres con hombros anchos y caderas estrechas tenían voces atractivas. En las mujeres, el atractivo de la voz tenía relación con una cintura estrecha y caderas anchas. El informe, de la **Universidad de Nueva York**, dijo: "En resumen, la calificación del atractivo de la voz está relacionada con la promiscuidad tanto en los hombres como en las mujeres".

Mas-turbación, menos cáncer



Masturbarse frecuentemente reduce significativamente las probabilidades de desarrollar cáncer de próstata, asegura un estudio publicado en la revista australiana ***New Scientist***. El informe asegura que los hombres de entre 30 y 20 años, que eyaculan en promedio cinco o más veces a la semana, reducen en 30% la propensión a padecer cáncer prostal. Los científicos del Consejo de **Cáncer de Victoria**, en **Melbourne**, creen que ello se debe a que al decrecer los encuentros coitales —que potencialmente podrían contagiarlos de alguna enfermedad o infección, precursora del mencionado mal— se reduce la probabilidad de desarrollarlo.

ILUSTRACIÓN: RICARDO CAMACHO

Posición sexual PLUS

Montura de altos vuelos

Ella se sienta a horcajadas sobre tu miembro; el cara a cara les permitirá mayor compenetración. Permanecer sentados ayuda a que usen las piernas como pivotes. La fricción en su clítoris y tu glande es intensa. Los brazos pueden acariciar a placer el dorso del compañero y, medianamente, el torso.

PLUS

+ **Para ella:** Bolitas chinas anales (*Small Anal Balls*).
+ **Para ti:** Preservativo texturizado y anillo vibratorio.
+ **Para ambos:** Lubricante aromático con feromonas.



CALIFICACIÓN

EN ESCALA DEL 1 AL 10: 9

GRADO DE DIFICULTAD: **7**	SU NIVEL DE SATISFACCIÓN — AL PRINCIPIO: 8; EN EL ÍNTERIN: 9; AL FINAL: 10
CALORÍAS QUEMADAS: **410** — LAS MISMAS QUE GASTAS AL LLEVAR UN BARRIL DE CERVEZA AL PATIO	TU NIVEL DE SATISFACCIÓN — AL PRINCIPIO: 7; EN EL ÍNTERIN: 9; AL FINAL: 9

MÚSCULOS QUE SE FORTALECEN

BÍCEPS, TRÍCEPS, TORSO-DORSALES, ABDOMINALES Y CUADRICEPS FEMORALES.

PUEDE SER EN CASI CUALQUIER PARTE Y HORA. LO ÚNICO QUE SE REQUIERE ES UN MÍNIMO DE PRIVACIDAD (POR SI ESTÁS PLANEANDO HACERLO EN LA ESCUELA, TRABAJO U OFICINA) EN UNA SILLA O SUPERFICIE SIMILAR QUE SOPORTE EL PESO DE AMBOS Y QUE LES PERMITA LIBERTAD DE MANIOBRAS.

En la Edad Media se creía que las mujeres producían esperma.

TIPS sexuales

Hazle un sexo oral de primera

7,200 eyaculaciones tiene un hombre a lo largo de su vida; de ellas 2,000 serán por prácticas masturbatorias.

¿Cuni qué? CUNNILINGUS

Se le denomina así al acto de emplear lengua, labios y boca para besar, chupar, lamer, morder y estimular todo el perímetro vaginal con la finalidad de proveer placer sexual.

Técnica: La estimulación del clítoris suele proporcionar sensaciones intensas, pero no debes olvidar el contacto con los labios vaginales y otras zonas, que resultan muy sugestivas. Recuerda que hay preferencias individuales; sin embargo, la estimulación fundamentada en lamer es la más recomendable porque implica un constante cambio de la estimulación y contacto, lo que evita la monotonía.

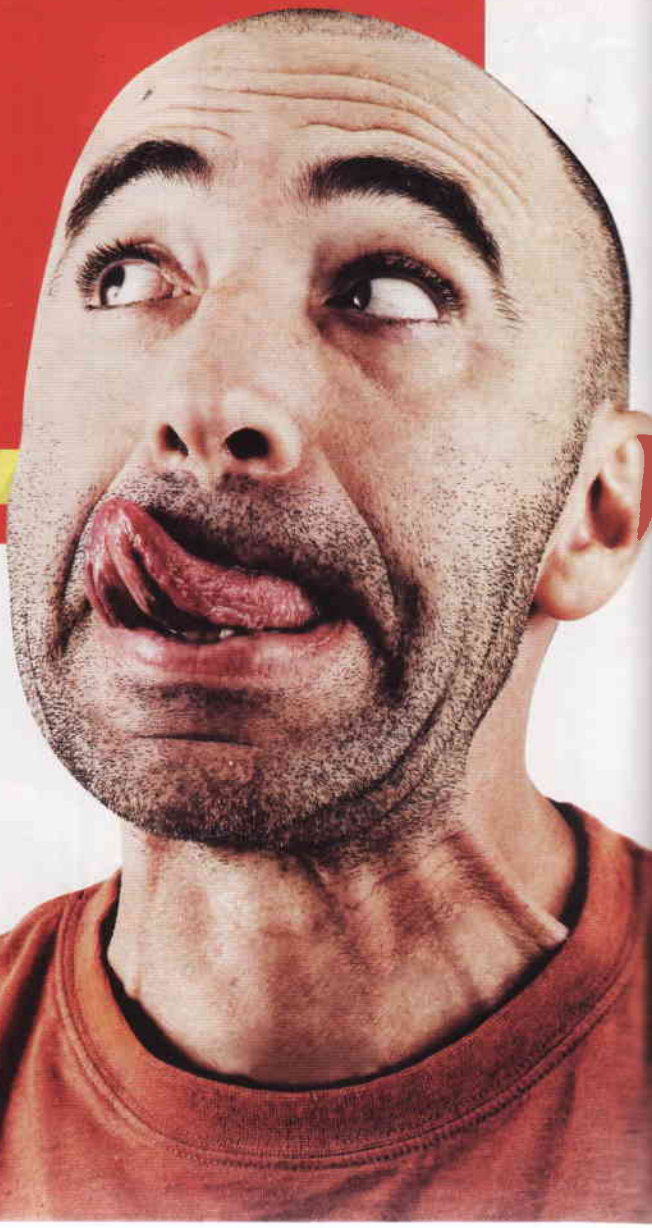
Higiene: El sexo oral es una de las variantes que mayor placer pueden proporcionar, pero para llevarlo a cabo se necesita: limpieza, sobre todo en los genitales, manos y boca, todo ello condimentado con imaginación y ganas de gozar.

Mejor postura: La cabeza entre los muslos de tu pareja, colocando un cojín o las manos, así es posible levantar sus nalgas mientras se estira, lo que permite una mayor facilidad para acceder sin problemas a la vulva.

CUNNILINGUS PROGRESIVO

PASO 1: CON LAS YEMAS DE LOS DEDOS JUEGA CON SU VELLO PÚBLICO, PELLIZCA LOS LABIOS MAYORES, JUNTÁNDOLOS Y BESÁNDOLOS LENTAMENTE.
PASO 2: ÁBRETE CAMPO SEPARANDO SUS LABIOS SUAVEMENTE CON TU NARIZ Y PERMITE QUE TU LENGUA ACARICIE SU SEXO.
PASO 3: FORMA CÍRCULOS LENTAMENTE CON TU NARIZ, LABIOS Y BARBILLA.
PASO 4: AFIRMA TUS LABIOS A LOS DE ELLA; BÉSALA PROFUNDAMENTE. MORDISQUEA Y CHUPA SUAVEMENTE EL CLÍTORIS.
PASO 5: INTENTA TOMAR SU CLÍTORIS ENTRE TUS LABIOS.
PASO 6: CUANDO NOTES SU SEXO MUY HÚMEDO, SOPLA SUAVEMENTE. PROVOCA UNA SENSACIÓN MUY AGRADABLE.
PASO 7: FORMA UNA "U" CON LA LENGUA Y PROPÍCIALE LARGAS Y SUAVES LAMIDAS, COMENZANDO EN EL CLÍTORIS Y ACABANDO EN LA ENTRADA DE SU VAGINA. MUEVE SUAVEMENTE, Y CON DELICADEZA, LA LENGUA FORMANDO CÍRCULOS AL CONTRARIO DE LAS MANECILLAS DEL RELOJ, ALREDEDOR DE SU CLÍTORIS.
PASO 8: ENDURECE LA LENGUA Y JUEGA CON ELLA EN LA ENTRADA DE SU VAGINA, INTENTANDO INTRODUCIRLA ADENTRO. SI OPTAS POR METER UN DEDO, NO LO HAGAS DESDE EL PRINCIPIO, YA QUE EL PLACER QUE ESTO LE PROVOCA "DISTRAE" AL QUE OBTIENE CON TU LENGUA.

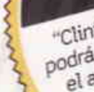
OJO: ALGUNAS MUJERES CUANDO LLEGAN AL ORGASMO, Y DURANTE UN CORTO ESPACIO DE TIEMPO, NO SOPORTAN QUE LES ACARICIEN OTRA VEZ EL CLÍTORIS.



LOS 4 NO DEL SEXO ORAL

+ **Dientes agresivos:** Pueden provocar heridas, cortes y laceraciones.
+ **Insuflación de aire dentro de la cavidad:** Introducir aire provoca infecciones.
+ **Vello facial irritante:** Barba y bigote se convierten en agentes abrasivos cuando no hay precaución.
+ **Práctica desprotegida:** Los encuentros ocasionales siempre deben estar acompañados de barreras protectoras que eviten infecciones.

FRASE SEXUAL



"Clinton mintió. Un hombre podrá olvidar dónde estacionó el auto y hasta dónde vive. Pero nunca olvidará el sexo oral, no importa qué tan malo sea".
BÁRBARA BUSH

ASESORÍA: LIC. EDUARDO MÁRQUEZ, PSICÓLOGO Y TERAPEUTA ESPECIALIZADO EN SEXUALIDAD HUMANA.
...RQUEZ@ASISTENCIA.ORG

Por José Luis Amador trivias_h@notmusa.com.mx

CINE

Eragon



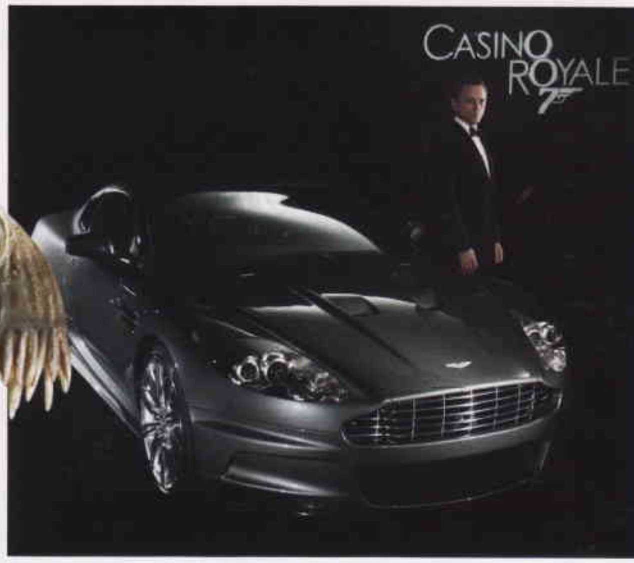
20TH CENTURY FOX / ESTRENO DICIEMBRE 15 / DIRECTOR: STEFEN FANGMEIER / ELENCO: EDWARD SPELEERS Y SIENNA GUILLORY

La película está basada en la novela del mismo nombre del escritor Christopher Paolini y nos narra el destino de Eragon, un granjero sin mucho futuro, sin embargo un día encuentra una piedra azul y descubre que en realidad se trata de un huevo de dragón en eclosión. Es así como comienza una aventura que lo llevará a transformarse en héroe, y lo conseguirá con su antigua espada y los consejos del viejo cuentacuentos, Brom.

Como regalo de Navidad te invitamos a la premier de *Eragon*, si quieres un pase doble, escribe a *trivias_h@notmusa.com.mx* antes del 12 de diciembre y dinos los otros dos títulos de la trilogía *El Legado*. ¡Los primeros correos ganan!



Casino Royale



COLUMBIA PICTURES / DIRECTOR: MARTIN CAMPBELL / ELENCO: DANIEL CRAIG Y EVA GREEN / ESTRENO DICIEMBRE 8

Regresa la aventura con el nuevo James Bond quien se enfrentará a Le Chiffre, un acaudalado banquero de terroristas mundiales. Para detenerlo el renovado agente inglés 007 debe derrotar a Le Chiffre en un juego de póker con jugosas apuestas en el Casino Royale. Como la nueva chica Bond aparece la bella Vesper Lynd y los dos ajentes tendrán que sobrevivir a peligrosos ataques.

Una noche en el museo

20TH CENTURY FOX / DIRECTOR: SHAWN LEVY / ELENCO: BEN STILLER Y JAKE CHERRY ESTRENO: DICIEMBRE 25

¿Qué pasa dentro de un museo cuando cierra sus puertas y se encuentra completamente solo? En esta cinta, Larry Daley se desempeña como guardia de seguridad en *El Museo de Ciencias Naturales*, una noche descubre un antiguo libro con una extraña invocación, que tras ser leída provoca que todo ser de la exhibición cobre vida.



Santa Clausula

BUENA VISTA INTERNATIONAL
DIRECTOR: MICHAEL LEMBECK
Elenco: Tim Allen y Elizabeth Mitchell
Estreno: diciembre 25

Scott Calvin o Santa Clos debe controlar una casa de locos y además tiene que enfrentar al malvado Jack Frost, quien pretende apoderarse de la Navidad y revelar el secreto de la ubicación de Santa en el Polo Norte. Scott y su familia tendrán que hacer todo lo que esté a su alcance para que Jack no se



Menores sin control

WARNER BROS
DIRECTOR: PAUL FEIG
Elenco: D. Christopher y Wilmer Valderrama
Estreno diciembre 22

En vísperas de Navidad, cinco niños y sus respectivas familias se quedan atrapados en el aeropuerto, el mal tiempo no cede y se ven obligados a pasar las fiestas decembrinas ahí. Juntos tendrán que ingeniárselas para pasar la mejor Noche Buena de su vida en compañía de todos los pasajeros y empleados.



Jackas número dos

UIP
DIRECTOR: JEFF TREMAINE
Elenco: Johnny Knoxville y Bam Margera
Estreno diciembre 1

¿Serán buenas las segundas partes?, probablemente en algunos casos suceda todo lo contrario, sin embargo, esta cinta parece mejor que la primera, las bromas que Johnny Knoxville y compañía han preparado son mucho más pesadas a lo que nos tenían acostumbrados, para comprobarlo visita: **www.jackassmovie.com**

Nocturno hormonal

Por Rafael Aviña

SCOOP. EL REGRESO DE WOODY ALLEN

Pocos son los cineastas que parecen contar la misma historia una y otra vez y salir bien librados. Woody Allen es uno de esos privilegiados, quien, sin abandonar sus obsesiones y preocupaciones habituales o sus espacios de acción cotidiana como lo es Nueva York (por la que transitan sus neuróticos personajes ligados a la farándula literaria y cinematográfica y sus bandas sonoras, salpicadas de música de concierto y jazz tradicional), es capaz de entretener sin perder estilo.

Alejado casi por completo del humor desenfadado de sus inicios y a pesar de que: *Pícaros ladrones y El beso del escorpión* se conectan con el espíritu de sus primeras obras, Allen ha sido capaz de reinventarse a sí mismo, en una serie de relatos ligeros que combinan con eficacia y sensibilidad, frustración, emoción y tragedia, como lo muestran sus dos últimas películas: *Melinda y Melinda* (2004) y *Match Point/La provocación* (2005), en una nueva etapa muy distinta a aquella de: *Annie Hall/ Dos extraños amantes* (1977) y *Manhattan* (1979); obras emblemáticas donde descubría, más allá de la tragicomedia, que el sexo, las relaciones de pareja, las amistades y la cultura pueden tener su lado amargo.

En *Scoop* (2006), su más reciente obra, filmada al igual que *Match Point* en Londres y de nuevo con la guapa Scarlett Johansson, Allen regresa a su cine más ligero y entretenido. No en balde, él mismo aparece como un mago chafa y avejentado, El Gran Splendini, en una historia sobre crímenes, engaños y mentiras, con varios chistes muy bien hilados, donde se combina el ilusionismo, el periodismo morboso y el asesinato en serie.

Johansson es una gringa estudiante de periodismo que de vacaciones en Londres, acude a un espectáculo de magia, donde Allen intenta desmaterializarla. En ese momento, se le aparece el fantasma de un reportero fallecido que le cuenta una noticia digna de un Pulitzer: Peter Lyman (Hugh Jackman), rico y atractivo hijo de un aristócrata inglés, es en realidad el "Asesino del Tarot", un *serial killer* que elude a la justicia.

Scoop muestra la habilidad narrativa y el increíble humor negro de Allen, en un filme que combina con eficacia suspenso y comedia y que fluye con un ritmo ágil, como sus *gags*, y en la que hace una inteligente crítica al periodismo y a varios de sus temas característicos: la muerte, la religión y el implacable paso del tiempo.



DISCOS



Evanescence

Amy Lee, Terry Balsamo, John LeCompt y Rocky Gray, mejor conocidos como *Evanescence*, presentan su segundo material de estudio producido por Dave Fortman. Un dato interesante de este álbum es que algunos de los coros y la orquesta fueron grabados en una antigua iglesia. Amy define este disco como "una mezcla etérea e inigualable".

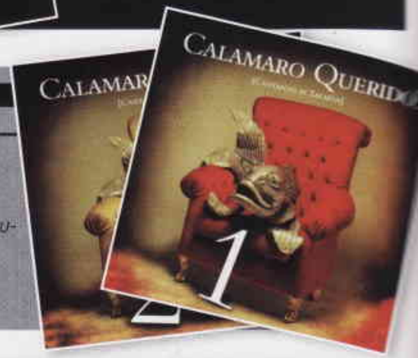
Precio aproximado: $157.

Calamaro querido

Vol. 1 y 2

25 artistas pusieron voz a 24 de las mejores canciones de uno de los artistas Argentinos más reconocidos: Andrés Calamaro; Julieta Venegas y Muchachito bombo infierno hicieron, cada uno, su propia versión de *Sin documentos*, Niña Pastori, por su parte, grabó *No me pidas que no sea un inconsciente* y Diego Torrres *Por Amarte*.

Precio aproximado: $165 c/u.





Sarah Brightman

Diva The Singles Collection

Tras una carrera discográfica de más de 30 años, Sarah Brightman decidió poner una pausa a su carrera y lanzar un álbum de grandes éxitos, juntó sus 14 canciones más conocidas, desde los clásicos *Time to say goodbye*, *Nella fantasia*, *Phantom of the opera*, hasta *Pie Jesu* y *Tú quieres volver*.

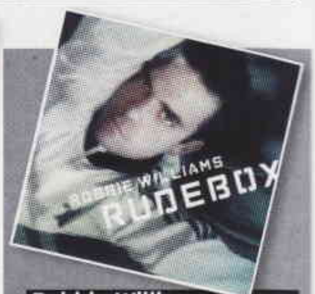
Precio aproximado: $198.

Enigma

A posteriori



El sexto material discográfico de *Enigma* conserva en cada *track* la esencia de la música que han venido haciendo. Básicamente los 12 temas que conforman el álbum son instrumentales, excepto *Dancing with Mephisto*, que incluye algunos fragmentos de letra. **Precio aproximado: $225.**



Robbie Williams

Rudebox

En su nuevo disco el cantante inglés apostó por la base electrónica, mezclándolo con el *funk*, el *pop*, el *hip-hop*, el *soul* y otros. En la producción se rodeó de gente talentosa como Pet Shop Boys y William Orbit. Adquiere la versión estándar o la versión de lujo que incluye además un DVD.

Precio aproximado: $311.



Moderatto

¡Grrrr!

Los *Moderatto* presentan su nueva placa discográfica, Bryan Amadeus, Xavi, Mick Marcy, Roy y Elohim trabajaron intensamente para presentarnos por primera vez en su carrera un álbum totalmente inédito. **Precio aproximado: $132.**

LIBRO ABIERTO +

Angus, El primer gran guerrero

Orlando Paes Filho / Planeta



Orlando Paes Filho nació en Brasil en 1962, para la publicación de su primer novela dedicó 25 años de investigación. La saga estará integrada por siete libros que abarcan 12 siglos en la historia mundial. Para la segunda reedición de *Angus, El primer gran guerrero*, se apostó todo por su éxito y para ello incluyeron ilustraciones en cada página, ésto para ubicar a los personajes y sus situaciones, además, hay mapas e iconografías. El texto entra en la categoría de fantasía y ciencia ficción pero cabe destacar que contiene muchos datos reales. La novela nos traslada a las invasiones vikingas de Gran Bretaña en el siglo IX, así como a la controversia que se da, entre la religión cristiana de los habitantes de las islas y el paganismo de los invasores nórdicos, el personaje principal es Angus hijo de la escocesa Briggid MacLachlan y un vikingo Seawulf Yatlansson. Conforme avanza la historia verás los cambios que enfrenta el protagonista, su misión tras convertirse en el primer guerrero y su lucha por defender la gran espada, ¿en qué acabará el combate? **Precio aproximado: $254.**

TRIVIA

¿Quieres leer Angus, El primer gran guerrero?, tenemos cinco libros, si quieres llevarte uno escribe a: **trivias_h@notmusa.com.mx**

+ Dinos quién apareció en la portada de **H** donde recomendamos la primer edición de *Angus*. ¡Suerte!

5 libros de *Angus, El primer gran guerrero*

The Chronicles of Narnia

El sobrino del mago

C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1955, Crónicas de Narnia, El sobrino del mago no es el primer libro que el autor escribió, sin embargo por orden cronológico éste título se convierte en el primero de la serie por meterse en el origen de ese mágico mundo. **Precio aproximado $189.**

El león, la bruja y el armario

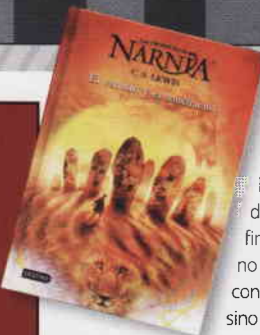
C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1950.En la historia aparecen cuatro niños que tras la guerra son enviados a casa de un profesor, ahí Lucy descubre un viejo armario que la transporta a Narnia, sitio donde enfrentaran a la bruja blanca en compañía del león Aslan. **Precio aproximado $189.**

El caballo y el muchacho

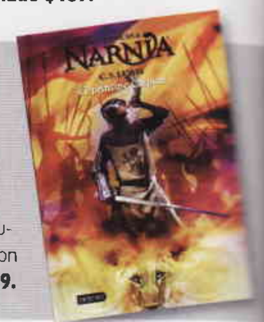
C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1954, en este título leeremos la aventura de dos fugitivos, a quienes el destino va ha juntar, ¿con qué finalidad? Con la ayuda de Aslan tendrán que unir sus fuerzas no sólo para huir, sino también para evitar una conspiración contra el rey, esa batalla no sólo decidirá el destino de ellos, sino el de Narnia. **Precio aproximado $189.**

El príncipe Caspian

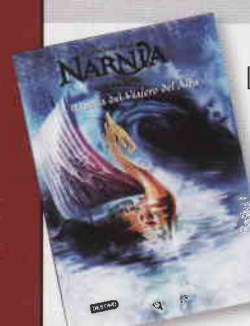
C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1951, el cuarto título nos lleva a la vida de un príncipe a quien le es arrebatado el trono que legítimamente le pertenece, para liberar a su país de un rey deshonesto reúne un ejército, la guerra concluye con un combate de honor entre dos hombres y con ello se decidirá su destino. **Precio aproximado $189.**

La travesía del Viajero del Alba

C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1952, en el quinto libro un grupo de amigos parten a un largo viaje que los lleva a tierras desconocidas, su trayecto por mar los traslada a océanos desconocidos, con esto descubren que su misión va más allá de lo que imaginaron y también que el fin del mundo es el precipicio. **Precio aproximado $189.**

La silla de plata

C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1953, el sexto libro lleva a un grpo de aliados por peligrosas cavernas y sitios sorprendentes, su misión es rescatar a un príncipe, pero tarde o temprano van a enfrentar la maldad más hermosa y letal que jamás imaginaron. **Precio aproximado $189.**

La última batalla

C.S. Lewis / Destino



Publicado en 1956, con este título concluye la colección sobre el mundo de Narnia y precisamente se habla de sus últimos días. En esta aventura no hay enemigos exteriores sino internos, para impedir la destrucción del mundo, el rey y un grupo de fieles encabezan la guerra. **Precio aproximado $189.**

TRIVIA

¡Llévate la colección! Solo dos lectores podrán llevarse a casa la colección integrada por siete libros de **Las Crónicas de Narnia**, ¿quieres ser el afortunado?, escríbenos a **trivias_h@notmusa.com.mx** y responde correctamente:

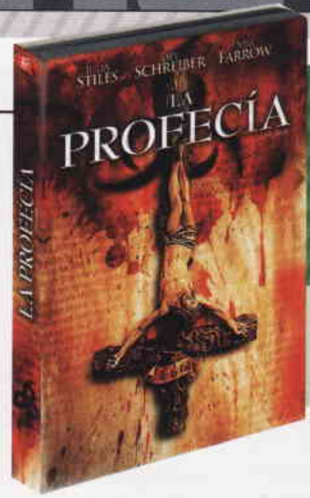
+ ¿En qué edición recomendamos el libro y la película *Crónicas de Narnia, El león, la bruja y el armario*?
+ ¿Dónde se llevó a cabo la premier de *Crónicas de Narnia, El león, la bruja y el ropero*?

2 Colecciones de libros

DVD







+ **La era de hielo 2**
Extras: Encuentra como material adicional escenas eliminadas, comentarios del director Chris Wedge, así como programas de TV, documentales, juegos y más.

+ ***Click* perdiendo el control**
Extras: Disfruta de escenas extendidas, efectos especiales, comentarios del actor Adam Sandler y del director Frank Coraci.

Extras: Incluye comentarios del director John Moore, las revelaciones 666, así como escenas extendidas, un final alternativo y cortos de otras películas.

TRIVIA

¡Golpe de suerte!
Esta época queremos llenarte de regalos y que mejor si es lo más nuevo en DVD. Si lo prefieres puedes rentarlas o comprarlas, sólo recuerda adquirir las versiones originales. Tenemos todos los títulos que recomendamos, si quieres uno de ellos escribe a **trivias_h@notmusa.com.mx** con las respuestas correctas:

+ ¿*Cuántas temporadas* se grabaron de la serie *Sexo en la ciudad*?
+ Menciona el nombre de los actores que participan en la película que quieres ganar.

5 ¡DVD's de cada título!









+ **Garfield 2**
Extras: En exclusiva podrás ver el cómic de *Garfield*, además de los videjuegos Odie's Photo Album, Garfield's Maze, un video musical y cortos de otras cintas.

+ **Idlewild**
Extras: Esta película cuenta la vida de un cantante y su pianista, quienes tienen que enfrentar gángsters que pretenden apoderarse de su club.

+ **Golpe de suerte**
Extras: Esta película, protagonizada por la cantante y bella actríz Lindsay Lohan, incluye cortos de otras cintas, escenas extendidas y la banda sonora de los *McFly*.

+ **Noche de paz**
Extras: En este DVD podrás ver cortos de otras cintas, además de la opción a comentarios del director Christian Carion y galería de fotos.









+ **Sexo en la ciudad**
Extras: Este paquete incluye toda la serie, al final de cada episodio podrás disfrutar de cometarios, además de entrevistas, un final alternativo, música y más.

+ **Tres son multitud**
Extras: La comedia protagonizada por Kate Hudson contiene adicional cortos de otras películas, escenas extendidas y eliminadas, así como galería de fotos.

+ **Sexo, amor y otras perversiones**
Extras: Contiene entrevistas con los actores y el director, además de detrás de cámaras, spot de TV, perversiones y avances de cine.

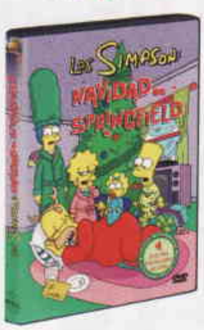
+ **Max Steel**
Extras: En la película *Cuenta Regresiva*, el héroe Max Steel tendrá que hacer uso de todos sus poderes y pelear contra el villano: Elementor.

Los Simpson
Navideños

Esta temporada la familia *Simpson* te invita a pasar la época con ellos, a través de las ediciones especiales que presentan en DVD.



Los Simpson: Navidad en Springfield



+ **Los Simpson: Navidad en Springfield**
En este DVD disfruta cuatro episodios de Navidad: Homero contra la dignidad, El sentido de la nieve de Skinner, ¿Y, dónde esta mi rancho? y es la 15ª temporada.

Navidad con Los Simpson



+ **Navidad con los Simpson**
Aquí podrás ver los epiodios: El señor quitanieves, Milagro en Evergreen terrace, El timo de los Reyes Magos y Ella, de poca fe.



TRIVIA

Navidad amarilla
Tenemos cinco DVD´s de *Los Simpson: Navidad en Springfield* y cinco más de *Navidad con los Simpson*, si quieres llevarte uno a casa escribe a **trivias_h@notmusa.com.mx** con el número de capítulos que a la fecha llevan al aire Los Simpson. ¡Suerte!

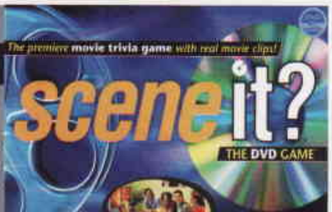
JUEGOS DE MESA



CRANIUM Mattel

Cranium encierra creatividad y destreza, con él tú puedes ser un artista: bailar como Shakira o actuar como la Chilindrina o Cantinflas, pero no sólo eso, también te pueden preguntar el nombre de un personaje de la TV, ponerte a silbar una canción, deletrear una palabra al revés, en fin, con este divertido juego pasarás horas y horas de diversión. **Precio aproximado: $550.**

SCENE IT? Mattel



¿Qué tanto conoces el mundo de Hollywood?, ¿te consideras un as para el cine?, con este juego retan a tus conocimientos sobre el séptimo arte con una combinación entre tarjetas, tablero y un DVD interactivo. *Scene it?* cuenta con 180 clips de películas, más 250 estrellas y mil cien preguntas. Individualmente pueden jugar hasta cuatro jugadores o en equipos. **Precio aproximado: $550.**

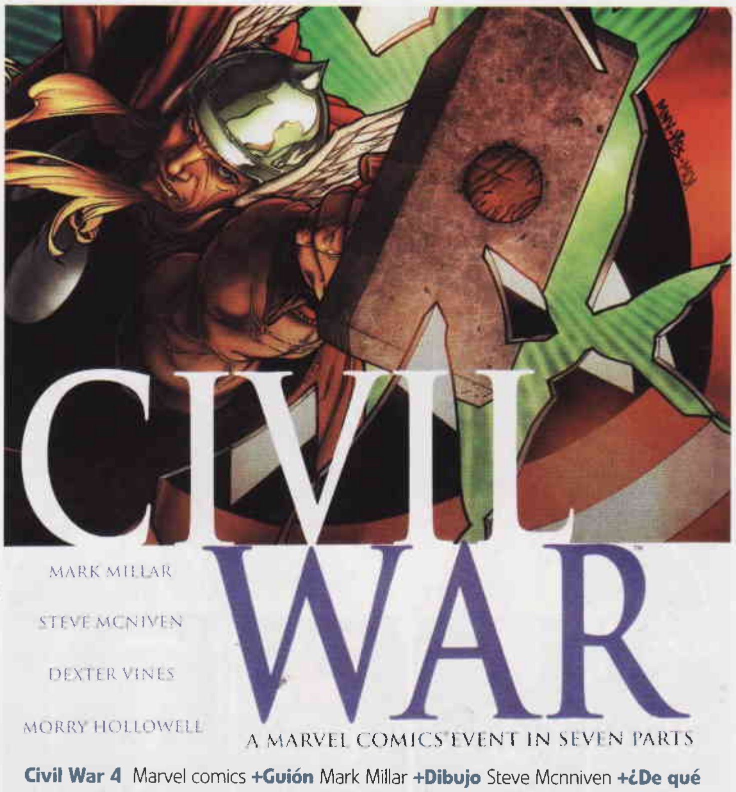
TRIVIA

Diviértete jugando. Esta Navidad, Santa Clos dejó en nuestras oficinas algunos regalitos para los lectores, cuatro juegos de *Cranium* y cuatro más de *Scene it?* Si quieres ganar uno escribe a **trivias_h@notmusa.com.mx** respondiendo correctamente:

+ ¿Cuántos premios le han otorgado al juego de mesa *Cranium*?

4 ¡JUEGOS de cada uno!

CÓMIC



Civil War 4 Marvel comics **+Guión** Mark Millar **+Dibujo** Steve Mcnniven **+¿De qué se trata?** Tras el retraso de este número y luego de encontrarse agotado, por fin conseguimos el ejemplar cuatro de la serie **Civil War.** En este capítulo *Thor* pelea contra el equipo del *Capitán América;* seremos testigos de una verdadera lucha titánica cuando enfrenten a *Thor*, el primero en dar la cara es *Goliath,* quien para sorpresa de muchos muere tras un poderoso rayo disparado del martillo de Thor. Luego un grupo de científicos analizan el martillo de *Thor* y descubren que *el dios del trueno* era un clon creado por Reed Richards, Hank Pym y Tony Stark, tras estos sucesos Peter se cuestiona si eligió el grupo correcto.

Adquiérelos en CómicCastle Universidad (DF), Tel. (0155) 56059748 o por Internet en la página **www.comicastle.com**

VIDEOJUEGOS

Battalion Wars 2
Wii



Este juego de guerra fue uno de los títulos más fuertes que tuvo la consola *GameCube*, pero ahora para la recién nacida consola de Nintendo: **Wii**, llega una nueva versión. La calidad del juego radica en la intensa acción y en la estrategia militar. **Precio aproximado: $599.**

Red Steel
Wii



En videojuegos de acción y de primera persona, este juego no tiene comparación. Primero porque todo es suceptible de ser apuntado y segundo porque con tu mano giras el mando del control y el arma también gira como se lo indiques. **Precio aproximado: $699.**

Rayman Raving Rabbids
Wii



El mundo esta pasando una etapa devastadora, y cada habitante se ha convertido en esclavo. Los conejos han sobre poblado la Tierra y ahora ellos tienen el dominio universal. Sólo Rayman puede detener los planes de dominio. **Precio aproximado: $699.**

ESPECTÁCULOS +



Dj Tiësto

El número uno en el mundo

¿Te gusta la música electrónica?, **Dj Tiësto** viene a nuestro país con todo y tornamesas para mezclar en vivo ritmos como *progressive, trance o house*, el escenario de la **Plaza de Toros México** tiene todo listo para recibir a los miles de seguidores y fanáticos. Además de escuchar sus grandes éxitos, el músico nos presentará en directo los nuevos temas de su más reciente producción discográfica: **“ In search of Sunrise 5”.** ¡No te lo pierdas!

+ Lugar **Plaza de Toros México**
+ Función **16 de diciembre, 23 horas**
+ Localidades **De 340 a 765 pesos**
+ Venta de boletos **Sistema Ticketmaster, en el 5325-9000**

El cascanueces

Ballet Clásico

La Compañía Nacional de Danza invita a todo México a disfrutar esta temporada navideña del montaje *El Cascanueces*, la obra clásica de **Ernest Theodor Wilhelm Amadeus Hoffmann y Alejandro Dummas**, el montaje coreográfico se desarrolla en distintos paisajes y música en vivo, la obra esta dividida en dos actos, por un lado se cuenta la historia de Clara, quien en vísperas de Navidad recibe de su padrino un cascanueces, que provoca la envidia de su hermano Fritz. Por su parte el segundo acto se desarrolla en un viaje imaginario hacía el país del azúcar.

+ Lugar **Auditorio Nacional de la Ciudad de México**
+ Funciones **Del 15 al 23 de diciembre**
+ Localidades **De 200 a 499 pesos**
+ Venta de boletos **Sistema Ticketmaster, en el 5325-9000**



TRIVIA Te invitamos a disfrutar de El Cascanueces, escribe un mail a **trivias_h@notmusa.com.mx** y solicita un par de boletos, apúrate porque sólo tenemos 15 pases dobles ¡Los primeros en escribir ganan!

FANTASIA EN LUCES
El sueño de Navidad

Luces de época

Disfruta de motivos luminosos similares a los que año con año adornan las principales calles del centro histórico de la ciudad de México. El recorrido es de 2.8 kilómetros y cuenta con 18 escenografías. **Lugar** Autódromo Hnos. Rodríguez **Disfrútalo a partir** del 15 de diciembre. **Localidades** De lunes a domingo $150, los jueves -el día del peatón- $25 por persona.

TRIVIA ¿Quieres disfrutar este espectáculo de luces?, a través de un correo electrónico en **trivias_h@notmusa.com.mx** solicita tu pase doble. ¡Limitado a 20 pases dobles!

La Agenda Diciembre

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
					01	02 Disfruta por National Geographic Channel la nueva temporada de **Momentos Asombrosos** a las 21 horas.
03 No te pierdas hoy el estreno mundial de **Animales en Familia** por National Geographic Channel a las 21 horas.	04 No te pierdas la transmisión de **Vidas Privadas de los Emperadores** por The History Channel a las 23 horas.	05 Conoce la **Historia Secreta de México DF** por The History Channel a las 20 horas.	06	07	08	09
10 Enciende tu televisor a las 21 horas por National Geographic Channel y disfruta de **El ojo del leopardo**.	11 No te pierdas el episodio de **Vidas Privadas de Reyes y Reinas** por The History Channel a las 23 horas.	12	13	14	15 Disfruta **La verdadera historia de la Torre Eiffel** por The History Channel a las 22 horas.	16
17 National Geographic Channel transmite hoy **Vida con las ballenas** en punto de las 21 horas.	18 No dejes de ver **Vidas privadas de los Papas** por The History Channel a las 23 horas.	19	20	21	22 Disfruta el episodio **Titanic: el momento final** por The History Channel a las 22 horas.	23
24 / 31 **¡Feliz Navidad y próspero Año Nuevo! Salud...**	25 ¿Conoces **El verdadero rostro de Santa Clos**?, no te lo pierdas por The History Channel en punto de las 22 horas.	26	27	28 No te pierdas **Daredevil** por FX a las 20 horas.	29	30

Fechas sujetas a cambios

RECOMENDACIÓN ESPECIAL







El Santuario Cerca del cielo

¿Dónde te gustaría ir el fin de semana? En la carretera a Colorines km 4.5 Col. San Gaspar, Estado de México, se localiza **El Santuario**, una milenaria montaña de cuarzo consagrada por un grupo de monjes tibetanos y por el Dalai Lama. En dicha cumbre no sólo disfrutas de paisajes naturales sino también de carga de energía, Spa, club acuático, club de golf y más. *El Santuario Resort* cuenta con 64 habitaciones rústicas cada una con piscina interior y vista al lago; si decides pasar unos días en este lugar, puedes disfrutar de grandes servicios como un relajante masaje —eliges entre el sueco o el de piedras calientes y cuarzo—, una exfoliación corporal de mezcla, una envoltura corporal de sábila, la meditación astral, el pedicure o manicure spa, limpieza facial, temascal grupal y más. Reserva al tel. 01800 122 3333 o por Internet en la página **www.elsantuario.com**









NOCTÁMBULOS

Por **Luz Carmen Meraz**

Duco Bar

Las mejores bebidas para disfrutar

El lugar

Duco en latín significa "cuatro elementos" y ese principio es lo que retoma Duco Bar en su decoración. En la entrada hay un piso de arena que simboliza la tierra, y por otro lado el agua está presente en las bebidas, mientras el aire y fuego debes descubrirlos por ti mismo.

¿Qué ofrece?

Posee un concepto de bar tradicional, pero conforme pasa la noche se convierte en un antro bailable con éxitos de los 80, 90 y los grandes hits del momento. Es un sitio ideal para ver con los cuates algún evento deportivo (tiene cuatro pantallas enormes), además de que sirven snacks para compartir.

Tipo de música

Pop y hits del momento.

Especialidades

No dejes de probar los martinis (principalmente el Martini frutas y Martini chamoy), así como la bebida de la casa el Duco (aquamix) Amaretto.

Promociones

Los martinis todos los días están al **3x1**. Por cada 15 personas que te acompañen el día de tu cumpleaños te regalan una botella.

Ubicación

Vasco de Quiroga #3900, Local 8, Nivel 2. Lomas de Santa Fe, D.F.
Tel. 5442 1100 y 17946105
www.ducobar.com

Costos

Cover: No hay (salvo alguna fecha especial)
Copa: Desde $60.
Gasto promedio por persona: $270
Valet parking: $35

Horario

De miércoles a sábado de 18:00 a 04:00 horas

Opinión de los H noctámbulos

"Es un lugar acogedor al que asisten desde ejecutivos, hasta jóvenes reventados".







Eva Longoria



Cruzada perfecta

La protagonista de la serie **Desperate Housewives** salió de compras a una exclusiva tienda de **Beverly Hills** y tras probarse unas gafas, la actriz de 31 años descansó en un cómodo sillón, pero cuando cruzó la pierna, un paparazzi captó el fondo perfecto de una imagen irrepetible. **¡Feliz Navidad!**

FOTO QUEEN


Otoño–Invierno 2006
El camino te espera.
VUELVE A CAMINAR.
Venta por catálogo.
01800 433 7728
www.FERRATO.com
FERRATO
CALZADO PARA HOMBRES.
hextremofull.blogspot
iatyzdel